ప్రకృతి మాత

[illegible] : : విజయవాడ

శారీరక, మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్య

సచిత్ర మాసపత్రిక

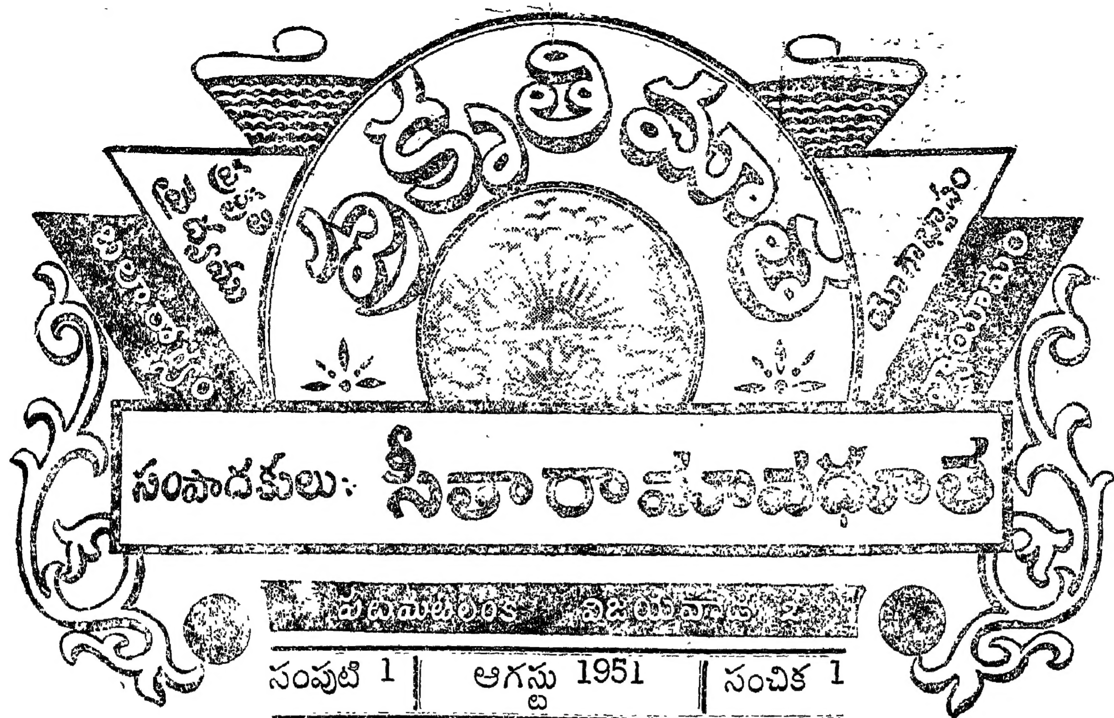
సంపాదకులు: మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతగారు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. భోగ భాగ్యము లెన్నియున్నను నొక్క యారోగ్యము లేనిచో నవియన్నియు నిరర్థకములు; నిష్ప్రయోజనములు. అట్టి ఆరోగ్యము నెయ్యది కల్పించునో అదియే వేదోక్తమగు నుత్తమ వైద్యము. సహజ సాత్విక చికిత్సాపద్ధతి, స్వాభావిక పాంచభౌతిక చికిత్సా విధానము, నిరపాయ నిరోధక నిశ్శస్త్ర చికిత్సాక్రమము, సమస్త శారీరక మానసిక రోగనివారకమైన మార్గము. ఇదియే ప్రమాదకరముగాని ప్రకృతి వైద్యము.

వందలకొలది రూప్యములను మందుల నిమిత్తము వెచ్చించి రసవిష పాషాణాదుల దిగమ్రింగి శరీరమును జెడగొట్టుకొని నిరాశ జెందియున్న రోగులపాలిటి కల్పవృక్షమీ "ప్రకృతి మాత" పత్రిక. ప్రతియింట నుండదగినది. ప్రతిమాసము క్రొత్తక్రొత్త విషయములతో వెలువడునట్టిది. ఈ పత్రిక సహాయముతో మీ వ్యాధులను మీరే కుదుర్చుకొనగలరు. వైద్యులకొరకు వెదుక నక్కరలేదు. శస్త్ర సహాయముగాని ఔషధ సహాయముగాని లేనట్టియు, లక్షాధికారికిని భిక్షాధికారికిని సయితమందుబాటులో నుండునట్టియు, పైసయైనను ఖర్చుచేయు నగత్యము లేనట్టియు, మిక్కిలి సులభములైనట్టియు, నపాయము లేనట్టియు ననేక విధములగు చికిత్సా పద్ధతులను దెల్పును. సకలరోగ నివారణోపాయములను బోధించును. తొట్టిస్నానము లాచరించు వారికి మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. వ్యాధులు రాకుండ జేసికొనుటకును, వచ్చిన వాటిని ధనముతో పనిలేకయే నివర్తింప జేసికొనుటకును నమూల్యములగు విధానములను బోధించును. ఎచ్చటెచ్చట-నెవరెవరే యే వ్యాధుల నెట్టి

ప్రకృతిమాత.



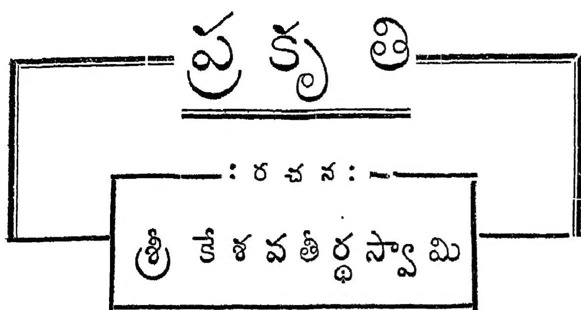


* అంజలి *

"సత్యంజ్ఞానమనంతంబ్రహ్మ ఆనందరూప మమృతం । యద్విభాతి శాంతం శివ మద్వైతంశుద్ధ మపాపవిద్ధమ్ ॥

పరమేశ్వరా! నీవు సత్యస్వరూపుడవు. నీసత్య తేజము సకల మానవుల హృద్గతమై ప్రకాశించుచున్నది. నీవుఅనంతజ్ఞానమూర్తివి. నీజ్ఞానము సర్వప్రపంచము ద్వారా వెలుగుచు మమ్ము విజ్ఞాన వంతులుగా జేయుచున్నది. నీవు అనంతుడవు. జనన మరణ రహితుడవు. ఆనందస్వరూపుడవు. అందుచే దుఃఖములలో సహితము నీయద్వితీయానందము ననుభవింప గలుగుచు, నీఅమృత స్వరూపము నెఱిగి సుఖవంతులమగుచున్నాము. నీవు మంగళకరుడవు; శాంతమూర్తివి; సుందర స్వరూపుడవు; పాపరహితుడవు; పరిశుద్ధుడవు. నీ పవిత్రప్రేమవాహిని మాహృదయాంతరాళముల జొచ్చి, మాకఠిన మానసముల మృదులపఱచి, మమ్ము పావనమొనరించుచున్నది.

పరమపితా! మేమెల్లరము నీ యనుంగు బిడ్డలము. మే మీ భావమెరిగి మరువనట్లుజేసి మాసోదరులకు సేవచేయునట్లాశీర్వదింపుము. ఇట్టి క్లిష్ట దినములలో ప్రకృతిమాత అను పత్రికనుప్రారంభించి దేశమునకు ఆరోగ్య సూత్రముల వెదజల్లునటుల జేయుట నీకృపా విశేషమే. దీనిని నపువారికిని యందలి విధానములను చదివి కడుభక్తి శ్రద్ధలతో ననుష్ఠించు వారికిని శారీరక మానసిక నైతికాధ్యాత్మి కారోగ్యము లొసంగుము. మాయీ యుద్దేశ్యములకు భంగము కలుగకుండ పత్రిక చిరస్థాయిగా నిర్విఘ్నముగా నడచునట్లాశీర్వదింపుము: తండ్రీ ఆశీర్వదింపుము.



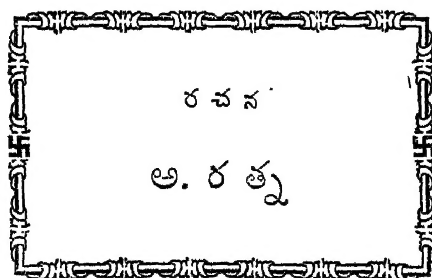
మానవులు శారీరకంగా రోగగ్రస్థులు కావడానికి, మానసికంగా వ్యథాగ్రస్థులుకావడానికి ప్రకృతిని సరిగా ఉపయోగించుకోలేక పోవడమే. సరిగా ఉపయోగించుకుంటే ప్రకృతి మనకు జగన్మాతగా శాంతి చేకూరుస్తుంది. దుర్వినియోగింపబడిన ప్రకృతి-సాక్షాత్ప్రళయ కాళికే! ప్రకృతి నిన్ను సంస్కరించడానికే ఈశ్వరుడు నిర్దేశించాడు. ప్రకృతి పాఠాన్ని గ్రహించనంత వరకు బాధాందోళనలు ఎవరికి తప్పవు. ప్రకృతి నిన్ను శిక్షించి రక్షించేమాత. ప్రకృతి అర్థాన్ని గ్రహించి జీవించు. నీవు శారీరకంగా మానసికంగా ఆరోగ్యాన్ని పొందుతావు. ఈ విశాల ప్రకృతి, ఈశ్వరపుత్రులమైన మనందరికి భగవంతుడు ప్రసాదించిన మహోద్యానవనం. ప్రకృతిలో మనందరికీ అధికారమున్నది. అతి మనోహర సూర్యకాంతులు, మందమలయానిలాలు, పరిశుద్ధ నదీనద మధురజలాలు, మందస్మిత తారాకాంతులు, పర్వత వన ప్రదేశాలు – ఇవన్నీ మనస్వంతం. మనం స్వేచ్ఛగా వాడుకోవచ్చు. ఇవి–ఈరమణీయ ప్రకృతంతా, భగవంతుని దివ్యరూపమే. కానీ మనం ఈ దివ్య ప్రకృతిని ఉపయోగించుకోగల్గుతున్నామా? శివశివా! మురికి కుండాల్లో లుకలుకలాడే క్రిమికీటకాల్లాగా, ఇనప్పెట్టల క్రింద, పరమటిండ్ల కుండల మధ్య మురిగిచస్తున్నాం. కొంచెం ఆకాశం వైపు కన్నెత్తిచూచే తీరికఉందా? కాస్త ఉదయ సూర్యారుణ కాంతులను ఆస్వాదించే తీరిక ఉన్నదా? రవ్వంత బహిరంగ ప్రదేశ వాయువును పీల్చే స్వాతంత్ర్యమున్నదా? దివారాత్రులు – డబ్బు డబ్బా! రాత్రింబవళ్లు కృత్రిమ సుఖలాలసత్వం! నిరంతరం – ఆర్జనావేదన – ఎంతనికృష్టబానిసలము! ఈశ్వర పుత్రులమైన మనం, మనకింత ప్రకృతి ఉద్యానముంటే, దాన్ని మరచి భిక్షుకులలాగా పడ సడం శోచనీయవిషయం. ఇక మనకు ఇట్టి చీకటికోణాల బ్రతుకులోకి, ఎలా శాంతి ప్రవేశిస్తుంది. అందుకనే నిరంతర రోగబాధలు! అందుకనే మనస్సులో జ్ఞాన జ్యోతిలేని సంచలనం! ఆవేదన!

కనుక నీ స్వాతంత్ర్యాన్ని నిలబెట్టుకో. ప్రకృతిని వినియోగించుకో. ప్రకృతి విలాస మాధుర్యాన్ని అనుభవించు! సర్వసుఖాల ఉత్తేజాన్ని పొందుతావు!

ప్రాతఃకాల స్నానము

ప్రాతఃకాల స్నానమనగా అరుణోదయాత్పూర్వముననే మలవిసర్జన దంత ధావనాది కార్యము లొనర్చినపిమ్మట, శరీర వ్యాయామము చేసిన తమపరిజేయు శీతలోదక (అనారోగ్యవంతులైతే ఉష్ణోదక) స్నానము. అట్టిస్నాన మాచరించువారికి పాపనాశనము, దుస్స్వప్న నాశనము, శుచి, మురికిపోవుట, తేజోవృద్ధి, శరీరకాంతి, సౌఖ్యము, జఠరాగ్ని దీఫనము, సౌందర్యము, బడలికపోవుట, మొదలగు గుణములు కల్గును.

ప్రాతఃకాల స్నానము వలన తీట, నేత్రరోగములు, అతిమూత్రము, శుక్రస్రావము మొదలగు రోగములు నశించును. పిత్తాధిక్యమువలన కలిగెడు రోగములకును, తలపుర్రెలో పలపుట్టెడు రోగములకును, ముఖ్యముగ చిత్తభ్రమకును ప్రత్యక్ష ఫలమునిచ్చెడు గొప్ప యౌషధము. దీనివలన ననేక గుణములు కలుగును. రాత్రికాలమందు నిద్రించియున్న సమయమున నవద్వారముల గుండ మలములు స్రవించి, దేహమంతయు చెమటపట్టి మలినముగనుండును. అట్టి మలినముగల శరీరముతో నేకర్మలు జేసినను నిష్ప్రయోజనము. నిద్రించియుండునపుడు అంతర్గతావయవములు, నాడులు విశేషమగు పనిజేసి. బడలికజెంది యుండి, మేల్కొనగనే సోమరితనము, మాంద్యము, బడలిక, ఉష్ణాధిక్యము కలిగించును. అట్టివాడు ప్రాతఃకాలమున శీతలోదక స్నానము జేసిన సోమరితనము, ఉష్ణాధిక్యము మొదలగు పైత్యరోగములన్నియు నశించి, ఉత్సాహవంతుడై సకలకర్మలు జేయుటకు సమర్థుడగును. నిద్రబోవు నపుడు నోటినుండి చొంగకారి, కనులు పుసిగట్టి, ముఖమందును, అవయవములందును దుర్గంధము గలిగి యుండి వానికే తనదేహము బరువుగాకనబడును. ప్రాతః స్నానమువలన దేహారోగ్యము, నేత్రవికాసము, చల్లదనము, బుద్ధివికాసము మొదలైనవి కలుగును.



ప్రత్యక్ష ఫలంబులగు పుష్టి, ఆరోగ్యము, వికాసము కల్గును. పరోక్షంబులగు యమ, యాతనాది దండనలు తొలగును.

ప్రాతఃకాల శీతలోదక స్నానమువలన ననేక గుణంబులు కలవని శాస్త్రవేత్తలు పలువురు చెప్పుచున్నారు. జర్మనీదేశ పండితుడగు "కూనె" యను మహానీయుడు తాను రచించిన అభినవ వైద్యశాస్త్రమందు సకలరోగములును

(మిగిలినది 8 వ పేజీలో)

శ్రీ సీతారామావధూతగారి జీవితసంగ్రహము



కృష్ణానదీతీరమున విలసిల్లిన విజయవాటికకు తూర్పుదెసగా, బందరుబాటకు కోసెడు దూరములో రమ్యములైన యారామముల నమమ జెలువొందుచు, చుట్టుపట్లగల గ్రామసీమలలో కెల్ల పేరొందిన దీపటమటలంక గ్రామము. అందగ్నికుల క్షత్రియ వంశమున మహాలక్ష్మీ, వల్లభరాయల కుదయించిన యేవురు పుత్రరత్నములలో కడసారిరత్నమే సీతారామయ్యగారు. క్రీ. శ. 1884 వ సంవత్సరము నందీ లోకమున అవతరించిరి. మాతాపితల కనుంగు బిడ్డడు. అట్టివానిపై నత్యంత ప్రేమయుద్భవించు నను టలో నెట్టివారి కేని సందేహం బొడమదు. ఈ సోదరపంచకమునకు తోడిరువురు తోబుట్టువులు గలరు.

పవిత్రహృదయ, భగవద్భక్తురాలు, వేదాంత విచారవతి, పినతల్లి (తల్లి తోబుట్టువు) యునైన వెంకటాచలమ్మ విగతభర్తృక యగుటచే, సంతానములేని కొరంత దీరుటకుగాను నీకడగొట్టు బిడ్డడగు శ్రీసీతారామయ్యను దత్తపుత్రునిగా స్వీకరించెను. బందరు కోటలోగల మేనమామగారి యింటనే పెంపుడుతల్లి కాపురము. గనుకనే శ్రీసీతారామయ్య చిఱుతప్రాయమంతయు నచ్చటనే గడచిపోయెను. యాతని శైశవమునుండియు పెంపుడుతల్లి యోగాభ్యాసపరాయణియగుటచే నాయమజేయు యోగాసనసాధనలు, దైవభక్తి, మున్నగునవియలవడెను. భూతదయ, ఉపకారము, శాంతస్వభావము మొదలగు సుగుణ సంపత్తి వికసింపజొచ్చెను. సాధుపురుషుల యెడ నాదరము, సత్యవాక్యపాలనము, శ్రద్ధ, యభ్యాసలకు నైజమయ్యెను. ఆతనుబాల్యమునుండియే పరమజ్ఞాని. పరులు-తాము నేకమనియే యాతనిభావన.

విద్యాభ్యాసము జేయుట యందు పెంపుడు తల్లి యంతశ్రద్ధవహించక పోయినప్పటికి, మేన మామగారి యాదర ప్రోత్సాహములతో నా బాలుడు యతిపిన్నవయస్సునందే పద్యరచనయందభిరుచిగడించి, తెలుగులో 'ప్రైమరీ' పరీక్షయందును, ఇంగ్లీషులో 'మిడిల్‌స్కూలు' పరీక్షయందును తేరుకైనారు. ఆకాలముననే వైద్యవిద్య, చిత్రలేఖనము నభ్యసించిరి. లౌకిక విద్య లందంతగా నాసక్తిలేదు. సాధుపుంగవులయెడ నసాధారణమగు భక్తి, విరాగుల సందర్శనాభిలాష మెండయ్యెను. అంతటితో విద్యకు స్వస్తి చెప్పిరి. భక్తి, వైరాగ్యములనే యాదర్శముగా చూరగొన్నవారై వాటిని సాధించుటకుగాను భక్తురాలైన చందమ్మను గురువుగా నంగీకరించి, అద్వైతయోగమున నఖండపరిపూర్ణులని పేరొందిన రంగావధూతలవారికడనే శుశ్రూష సంపాదించిరి. వయసు ముదిరినకొలది యాతని వైరాగ్యము ముదరజొచ్చెను. వైరాగ్యవృత్తి మానుమని మామగారెంత మొత్తుకొనినను ఆమాటి సుమంతైనను వినక పెడచెవినబెట్టెను. ఎవరివెఱ్ఱి వారి కానందమేగదా!

పెండ్లిచేసినగాని పిచ్చికుదురదని మేనమామగారు నవకోమలహృదయ భాసినియైన తన యనుంగుకుమార్తెను యాతనికిచ్చి వివాహము జేయసంకల్పించెను. వైరాగ్యసుఖమునే యాశించినవాడు సంసారశృంఖలముల కాశించునా? కాని యెట్టకేల కాతని కాబంధనము తప్పలేదు. తమగురువులనామధేయంబైన అవధూతలనామ



శ్రీ సీతారామావధూత, వారి ధర్మపత్ని అచంచలమతీదేవిగారలు

* ప్రకృతిమాత *

• ఆరోగ్య సచిత్ర మాస పత్రిక •

మానవులకు సంక్రమించు సమస్త తరుణ, దీర్ఘ రోగములు ప్రకృతి చికిత్సచే పటమటలంకలోని "ఆరోగ్యసదనము"న అసంఖ్యాకములుగా నివారింపబడుచున్నవి. మా చిరకాలానుభవము లోకమున కందజేయు సంకల్పములోను, మహాత్మా గాంధీ వంటి మహనీయుల మన్ననలబొందిన ప్రాకృత చికిత్సావిధానమును ప్రచారములోనికి దెచ్చు మహదాశయములోను ఈ పత్రికను ప్రారంభించినాము.

ఇక వైద్యులతో బనిలేదు. కాసీ ఖర్చుచేయ నగత్యములేదు. ప్రకృతినారాధించి ఎవరికివారు సంపూర్ణారోగ్యము పొందండి.

ఈపత్రికలో అనుభవపూర్వకమైన పలువురు ప్రకృతివైద్య విశారదుల, యోగి వ్యాయామ ప్రవీణుల అమూల్య వ్యాసములు ప్రకటింపబడును. వ్యాసములు, సందేశములు, తమతమ యనుభవముల పంపగోరువారు దయచేసి ప్రతినెల మొదటి తేదీ లోపుగనే మాకందునట్లు పంపగోరెదము.

చందావివరములు:—

శాశ్వతపోషకులు	...	...	రు 116—0—0
రాజపోషకులు		సం॥ 1 కి	రు 25—0—0
పోషకులు	...	,,	రు 12—0—0
సహాయులు	...	,,	రు 6—0—0
చందాదారులు	...	,,	రు 3—0—0
విడిప్రతి			రు 0—4—0

: వివరాలకు :

మేనేజరు

ప్రకృతిమాత

పటమట పోస్టు, కృష్ణాజిల్లా

మునే తాను స్వీకరించెను. ఈ యవధూతగారి యర్ధాంగియే శ్రీమతి అచంచలమతీదేవిగారు. ప్రశాంత భావపరిపూర్ణ. అతిథుల నాదరించుట యన్న నమితానందపడునిల్లాలు. దయారసముల కాటపట్టయినది. పతిసేవయే యామె నిరంతర దీక్ష. భర్తయిష్టానుసారము చేయికిచేయితోడై, కాంతికి నీడవలె భక్తి వైరాగ్యములే మోక్ష సాధనములనిగుర్తెరిగి వాటిని స్వీకరించిన నారీ మణి. సంసారవాహినిలో, నలల తెరలనడుమ స్వేచ్ఛగా కాలముగడుపక, నిరువురేకదీక్షగా బ్రహ్మచర్య వ్రతమవలంబించి, ప్రజలే తమ కన్నబిడ్డలుగాతలంచి, తమ జీవితముల నీలోక మున కేదో నొక సూత్రప్రాయముగా జూప సంకల్పించు కొనిరి. ఆ సహధర్మచారిణియు, లోక కల్యాణమునకై నడువ ముందంజవైచి, వ్యాధిబాధలచే మృత్యుపాలిటబడుచున్న ప్రజా సేవకొరకు బతితోబాటు దనజీవితమునంకితము జేసికొనెను.

శ్రీ సీతారామయ్యగారు చిన్ననాట నభ్య సించినవైద్యవిద్య నానాట పెంపొందజొచ్చెను. ఆయుర్వేద వృత్తియందగ్రతాంబూల మందు కొనిరి. బీదసాదలనక నందరికి నుచితముగనే చికిత్సలు సల్పుచుండిరి. అనేక ధర్మవైద్య శాలలు గట్టించిరి. వారి ధార్మికత్వ మదియేగాదు. గురువుగారైన రంగావధూతలవారి పేరిట, వారి మరణానంత రము నుండియు, యేటేట వార్షికోత్సవములు జరిపి, బీదలకన్నవస్త్రదానములు జేయుచుండిరి. కనుకనే వారికీర్తి లత నచిరకాలముననే దేశ దేశములకెగబ్రాకెను. శ్రీ సీతారామావధూత గారు షుమారు ముప్పదియైదు వత్సరముల నుండియు కేవలమపక్వాహారులు. నేటికిని వారు దృఢకాయులు. ప్రౌఢవయస్కులే.

తే॥ గీ॥ అరటి కొబ్బరి ఫలముల నారగించి
యాత్మ లక్ష్యాన్వితంబుగా ననవరతము
హఠము సాధించి యానంద మందుజ్ఞాని
కధిక తేజ బలారోగ్య మబ్బుచుండు.
(తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి)

వారి ధర్మపత్నియు, ఇంకనేకమంది శిష్య సముదాయమును వారి మార్గమునే అవలం బించి అపక్వాహారులైరి.

అవధూతగా రాయుర్వేదము నందసమాన పాండిత్యముగడించి నప్పటికి, స్వభావసిద్ధముగా నలవరచుకొన్న 'ప్రకృతిచికిత్స' యందగ్ర గణ్యులు. కనుకనే విజయవాడకు కనుచూపు మేరలో గల పటమటలంక గ్రామమందు "ఆరోగ్య సదనము"ను పకృతి చికిత్సాలయమును (వైటిల్ పేజీ చివర చూడదగినది) 1928 వ సంవత్సరమున నెల కొల్పిరి. క్రమక్రమాభివృద్ధిజెందుచున్న నీచికి త్సాలయమున వేనవేలు వ్యాధిబాధితులు విముక్తి బొందుచుండిరి. వారిరువుర నిరంతర సేవాదీక్షయే రోగులపాలిట అమృతభాండము. ఇది యది యననేల! సమస్త తరుణ దీర్ఘ రోగములిచ్చట నిర్మూలింప బడగలవనుటలో నెట్టి యాశ్చర్యమును లేదు.

జీవితపరమార్థమునకు సాధనమైనది ఆధ్యా త్మికనిష్ఠ. భక్తి, వైరాగ్యములు మోక్షప్రదాయ కములు. ఆత్మబలమును మించగలబలము మఱి యొక్కటి లేదు. ఆబలము సనాతనమైనట్టిది. ఇది అంతస్థితమై నిత్యమైయున్నది. దానిననుస రించి భౌతిక సామ్రాజ్యమును స్థాపించుటకు ముందు ఆత్మ సామ్రాజ్యమును స్థాపించవలెను. ఆధ్యాత్మికశక్తియే బాహుబలమును తుచ్ఛము జేసివైచి ఈ జగము అంధమైన స్థూల ప్రకృతి యొక్క లీలాక్షేత్రము కాదని మానవ జాతికి

(తరువాయి 12 వ పేజీలో)

అజీర్ణము

: రచన :
అవనిగడ్డ
పూర్ణచంద్రరావు

శ్లో॥ అనాత్మవంతః పశువ । ద్భుంజతే యేప్రమాణతః
రోగానీకస్యతే మూల । మ జీర్ణంప్రాప్నువంతి హి॥

అత్యాశచే జ్ఞానశూన్యుడై పశువువలె మిక్కుటముగ దినుట వలన అనేక రోగంబులకు మూలంబైన అజీర్ణరోగంబు జనించును. అజీర్ణమనునది అనేక వ్యాధులవలన గలుగు దుర్గుణములలో నొకటిగాని, ప్రత్యేకముగా అజీర్ణ మొకవ్యాధి యని చెప్పుటకు వీలులేదు. మన శరీరమునందు వ్యాధి యెక్కడ జనించినను, దేహము దుర్బలత్వము నొందుటచేత తినిన యాహారము జీర్ణముగాక ప్రతి వ్యాధియందును తఱచు అజీర్ణము కన్పట్టుచుండును. అందు ముఖ్యముగా జీర్ణకోశము, కాలేయము (పైత్యతిత్తి), ప్రేగులు మొదలగు అవయవముల యొక్క వ్యాధులయందు అజీర్ణము ముఖ్యమైన చిహ్నముగా నుండును.

ఆ॥ వె॥ కడుపులోని మలము కదలిక లేకున్న
మురిగి రోగములకు మూలమగును
గాన సజ్జనుండు గడు యుక్తముగ భుక్తి
సలుప వలయు ముక్తి సరిగ వత్స !
(తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి)

కాబట్టి మనము తిను ఆహారమును జీర్ణమగునటుల జేయు అవయవములను గూర్చి మిక్కిలి సంగ్రహముగ నైనను తెలిసికొనుట యుక్తము.

మనము తిను ఆహారములో సాధారణముగా నాలుగు విధములగు పదార్థములు గలవు. 1. మాంసకృత్తులు. 2. పిండిపదార్థములు. 3. చక్కెరలు. 4. క్రొవ్వుపదార్థములు. మాంసకృత్తులు కొన్ని పదార్థములలో హెచ్చుగానుండును. అనగా నేయే పదార్థములు జీర్ణమై మన శరీరము నందలి మాంసము నేర్పరచుటకు తోడ్పడునో నవి మాంసకృత్తులు. మాంసము, కోడిగ్రుడ్లలోని తెల్లసొన, పప్పులు మొదలగునవి యుదాహరణములు. మన దేహమునకు మాంసకృత్తు లవసరమేగాని అవి అమితముగా దినిన యపాయము గలిగించును. పరిమితముగా మాంసకృత్తులు గల పదార్థముల సేవించిన ఆంత్రవ్యసనులు (ప్రేగులలో వ్యాధులు), అతిమూత్రము, వ్రణములు మొదలగు వ్యాధులకు లోనగుదురు. బియ్యము, ఆరోరూటు, గంగాపిండి, దుంపలు, అరటికాయలు మొదలగు వాటిలో పిండిపదార్థము హెచ్చుగానుండును. ఇవి దేహమునకు వేడిమిని కలుగజేయును. మరియు టను బలయుక్తి నొసంగును. మరికొన్ని పదార్థములలో చక్కెర (తీపి) హెచ్చుగానుండును. చక్కెరలలో ననేకరకములు గలవు. చెరకునుండియు, ఫలములనుండియు, ధాన్యములనుండియు, పాలనుండియు, తేనెనుండియు చక్కెర లభించును. వీనికి అనుపులుపదార్థములనుండి ఆయా పేర్లు పెట్టవచ్చును. క్రొవ్వుపదార్థములనగా చమురుపదార్థములని యర్థము. మనము తినిన క్రొవ్వు మనదేహము నందలి ధాతువులయందు నిలువయగును. నేయి, నూనె, కొబ్బరి, వేరుసెనగ మొదలగు పదార్థములందిది అమితముగా గలదు.

మనము ఆహారపదార్థములను పండ్లతో నమలి లాలాజలమను ఉమ్మి (Saliva) నీటితో ముద్దజేసినపుడే జీర్ణమగు కార్యము కొంతవఱకు ప్రారంభమగును. మరియు నాహార ద్రవ్యములతో నీద్రవము చేరుటవలన అందలి పిండి (Starch) భాగమంతయు చక్కెర (Sugar) గ పరిణామము చెందును. అందుచే నీటిలో కలిపినప్పుడు కరిగిపోవని వరిపిండి ఉమ్మితో మిళితమైనతోడనే కొంతభాగము నీటిలో కరిగిపోవునట్టియు, తియ్యనిరుచి గలిగినట్టియు నొకానొక విధమైన చక్కెరగా మారును. అట్టిస్వభావము చెందినపుడుగాని నవి శరీరపోషణమున కుపయోగింపవు. మనము మ్రింగు ప్రతి ఆహారపుటుండను ముప్పదిరెండు సారులకు తక్కువలేకుండ నమలి, మెదిపి మరియు నుండగజేసి మ్రింగవలయునని యొక శారీర శాస్త్రవేత్త చెప్పియున్నాడు. ఈ ముద్ద గొంతు గొట్టముగుండ జీర్ణకోశములోన జేర్చబడి అచ్చట జఠరరసము (Gastric juice) అను నొకవిధమైన రసముతో మిళితమగును. ఈ ద్రవమున ("Pepsin", "Rennin") అనబడు రెండువిధములగు ద్రవ్యముల కూడిక గలదు. అందు 'పెప్సిన్' (Pepsin) అనునది ఆహారద్రవ్యములయందలి మాంసపోషక భాగములను కరగించు శక్తి కలిగినదై యున్నది. రెండవది (Rennin) ఆహారద్రవ్యమును పాలవంటి ఆకారమునకు మార్చుశక్తి కలిగినది. ఈ రెండు విధములగు ద్రవ్యముల కూడిక కలిగినను పైజూసు ఆహార ద్రవ్యముల యందు చేరినంతనే అదికరిగి పలుచబడును. గేస్ట్రిక్ జూసను రసము పులుపుగను, కొంచెము తెలుపువర్ణముగను నుండును. దీనినే "కఫ" మని గూడ నుడివెదరు. "ఉమ్మి, గేస్ట్రిక్ జూస్" అను ద్రవముల సహాయమున అన్నము జరణము (Digestion) నందగలదు. ఆహారద్రవ్యములందు ద్రవవిశేషములు చేరి పరిణతి నొందు క్రియకే జరణక్రియ (Digestion) అని పేరు జీర్ణకోశములో జీర్ణము కాగా మిగిలినది ప్రేగులలోనికి త్రోయబడును. ఒక్కొక్కప్పుడు సరిగాజీర్ణముకాని పదార్థము జీర్ణకోశములో మిగిలిపోయినప్పుడు జీర్ణకోశము తలక్రిందుగా చలించుటకు ప్రారంభించి వాంతి రూపమున అజీర్ణపదార్థములను వెలుపలకు గెంటివేయును. అప్పుడప్పుడీ యజీర్ణపదార్థములు సరిగా జీర్ణము కాకపోయినప్పుడే ప్రేగుల (Intestines) లోనికి త్రోసివేయబడి అక్కడ రోగములు పుట్టించుటకు కారణభూతములగుచున్నవి.

ప్రేగులలోని మొదటి ఆరు అంగుళముల భాగమునకు 'Duodenum' అని పేరు. ఈభాగమున పైత్యతిత్తి (Liver) నుండి పైత్యరసము (Bile) అనగా పసరు, వృక్వక (Pancreas) మను మరియొక తిత్తినుండి యొక విధమగు జీర్ణరసము (Pancreatic juice) నను రెండు రసములు ఉత్పన్నమగుచున్నవి. పైత్యరసము (Bile) క్రొవ్వు పదార్థముల (Fats) ను జీర్ణము చేయుటకు సాధారణముగా సహాయపడుచు తినిన పదార్థములు క్రుళ్ళిపోకుండ కాపాడుచు జీర్ణముకాగా మిగిలిపోయిన పదార్థము నంతయు వెలుపలకు గెంటివేయు శక్తికలిగి సహజముగ నెల్లప్పుడు పనిజేయుచుండు విరోచనకారి. ఇదిగాక వృక్వకమునుండి వచ్చురసము, లాలాద్రవము (Saliva) చే జీర్ణముకాగా మిగిలిన పిండి పదార్థమును జీర్ణముచేసి చక్కెరగా మార్చును. జఠరరసముచే జీర్ణముకాగా మిగిలిన మాంసకృత్పదార్థములను జీర్ణముచేయును. మరియు దీనినుండి పుట్టు మరియొక జీర్ణరసము

(Fat - splitting) క్రొవ్వు ప్రదార్థములను జీర్ణముచేయును. జీర్ణాశయములోని రసము పులుపు పదార్థ (యాసిడ్) సంయుక్తమైనప్పుడును, వృక్కకములోని రసము క్షారపదార్థ (ఆల్కలైను) సంయుక్తమైనప్పుడును చక్కగ పనిచేయును.

"Saliva" వలన ఆహారమునందలి "Starch" (పిండిభాగము), "Sugar" (చక్కెర) యగుటచే మధురభావము చెందుటయు, పిమ్మట "Gastric juice" (జఠరరసము)చే ఆమ్లభావము చెందుటయు, అటు పిమ్మట "Bile" (పిత్తరసము)చే కటుభావము చెందుటయు జరుగుచున్నది.

ప్రేగులలో రెండు విధములుగలవు. మొదటి 20 అడుగుల ప్రేగునకు చిన్నప్రేగనియు (Small Intestine) కడపటి ఆరు అడుగుల ప్రేగునకు పెద్దప్రేగు (Large Intestine) అనియు పేర్లు. జీర్ణముగాక మిగిలిన పదార్థములన్నియు నిచ్చట పక్వమై ద్రవరూపమును జెంది మిక్కిలి సూక్ష్మములగు మార్గములుగుండా రక్తనాళములలోనికి ప్రవేశించును. చిన్నప్రేగుయొక్క కడపటి భాగమునకు జేరకపూర్వమే భోజన పదార్థములో జీర్ణము కాదగిన దంతయు జీర్ణమై మిగిలినపొట్టు, పీచు, ఎముకముక్కలు, వెంట్రుకలు మొదలగునవన్నియు కొంత నీటితో జేరి పెద్దప్రేగులోనికి జేరును. ఇక్కడ ఈనీరు చాల భాగమువరకు హరించిపోయి, మలసంబంధమైన పదార్థమేర్పడును. ఇచ్చటనే కొన్ని విషవాయువులును పుట్టును. ఈభాగమే సాధారణముగ సూక్ష్మజీవులకును, క్రిమిజాతులకును ఉనికిపట్టు. దీనివలన పుట్టెడు వివిధ పదార్థములు రక్తములో జేరుటచేతనే మలబద్ధముచే గలుగు ననేకదుర్గుణము లుదయించుచున్నవి. (సశేషం)

ప్రాతఃకాలస్నానము

(మూడవపేజీ తరువాయి)

స్నానమువలననే నివారింపబడుననియు, శీతలోదకమందు విశేషగుణమున్నదనియు తెలిపెను. ప్రవహించెడి యుదకముగల నదియందుగాని, విశాలమగు తటాకమందుగాని స్నానము జేయవలెను. ప్రాతఃకాలమనగా సూర్యోదయమునకంటె పూర్వకాలము. అప్పుడే స్నానముజేయుటకు హేతువేమనగా ప్రవహించు నుదకముగల నదియందును, గొప్పతటాకమందు నుండెడి నీటియందును ఒక విధమైన నిర్మల తేజస్సును, ఆరోగ్యప్రదమగు శక్తియును కలదని పెద్దలుజెప్పుదురు.

పూర్వమొకప్పుడు శ్రీమంతు డొకడు పైత్య సంబంధమగు వ్యాధిచే బాధపడుచు తనకారోగ్యము కలుగునట్లు దివ్యౌషధమిమ్మని వైద్యులను ప్రార్థించినాడు. ప్రాతఃశీతలోదక స్నానముకంటె మించిన యౌషధము లేదని వారు నుడువగా, విని యాతడట్లు గావించి వ్యాధిరహితుడై ఆరోగ్యవంతుడైనాడు. ఉషఃకాల శీతలోదక మందెంత గుణమున్నదో కనుగొనుడు.

శ్లో॥ ఉత్తమంతు నదీస్నానం । మధ్యమంతు తటాకజే ।
అధమంచకూపస్నానం । భాండస్నానంవృథావృథా॥

నదీ స్నానముత్తమ మనియు, తటాక స్నానము మధ్యమ మనియు, కూపస్నానము అధమమనియు, కుండలోని నీటి స్నానము వ్యర్థమనియు భావము. కాన ప్రాతఃశీతలోదక స్నానముచే ననేక గుణములు గలవని చెప్పనగును.

ప్రకృతిపురుషులే మన జననీ జనకులు

శ్రీ
కాశీ కృష్ణాచార్య

శ్లో॥ "మమయోనిర్మహద్బ్రహ్మ తస్మిన్గర్భం దధా
మ్యహం॥" (భగవద్గీత)

సృష్టికంతయును, ప్రకృతిపురుషులే తలిదండ్రులు. తలిదండ్రులకంటె నెక్కువ దయతో బిడ్డలనుకాపాడునట్టి దయామయులు లేరు. ఆతలిదండ్రులు పృథివీ, అప్, తేజస్, వాయు, ఆకాశము లనెడు పంచభూతములచే మనకు అనుక్షణమును దృశ్యులగుచున్నారు. ఆ అయిదుభూతములకును అధిదేవత సూర్యుడు. ఆ సూర్యుడు తన అనంతకరములచేత, కాలభేదముచే మనకు వలయు సర్వపదార్థము లను పంచభూతములద్వారా సప్లయి చేయుచు, మన సర్వ సౌఖ్యముల కొఱకు, సర్వదా, సర్వథా, మనక్షేమమును గోరుచునే యున్నాడు. అట్టి సూర్యుని మనకిచ్చి, తద్వారా మన ఆరోగ్యమును కాపాడుచున్న మన తలిదండ్రులగు ప్రకృతి పురుషులను మనము మరచినాము. వారి ఆదేశములను మనము పెడచెవిబెట్టినాము. అందుచే సర్వవిధములగు దుఃఖములకును బాల్పడినాము. తలిదండ్రుల మాటదాటి సుఖపడిన వారెవరుందురు? మన కంటెను వేయిమడుంగులు జ్ఞానహీనములగు పశుపక్ష్యాదులు ప్రకృతి పురుషుల యాజ్ఞను దాటక మహాసుఖమనుభవించుచున్నవి. కావున మానవులకన్న పశు పక్ష్యాదులందే శ్లాఘ్య జీవితములుగలవనుట యుక్తము. వానికి రోగములు లేవు. ఆస్పత్రులక్కరలేదు, వానిలో గొడ్డుబోతులరుదు. పశువులకు మాత్రము "వెటర్నరీ ఆస్పత్రులులేవా" అని శంకింతురేమో? మనచేతులలోపెరుగుచున్న పశుపక్ష్యాదులకేగాని, అడవులలో ప్రకృతి పురుషుల ఆజ్ఞానుసారము బ్రతుకుచున్న పశ్వాదులకు ఆస్పత్రులెక్కడివి? రోగాలెక్కడివి? మానవజాతి యందుమాత్రమే రోగము విధిగను,ఆరోగ్యము నిషేధముగను నగపడుచున్నది. పశ్వాదులందు ఆరోగ్యము విధిగను, రోగము నిషేధముగను నగపడుచున్నది. ఇట్లేలా? ప్రకృతి పురుషులకు మనయందు కోపమా! పశ్వాదులందు దయయా? యోజింపుడు. నిజముగా మన యందు గోపమే! పశ్వాదులందు దయయే! మానవులము, తలిదండ్రుల ఆజ్ఞోల్లంఘన చేసినారము. పశ్వాదులు ప్రకృతిపురుషాజ్ఞలనుశిరసా వహించి ఆచరణలో బెట్టుకొనుచున్నవి.అందుచే వానియందు దయయే.ఇపుడు మనగతియేమి? ఇపుడైనను, మనము ప్రకృతి పురుషుల ఆజ్ఞల గుర్తించి వానిప్రకారము జీవయాత్ర నడపుకొనుచున్నచో, తలిదండ్రుల దయకు పాత్రులమగుదుము. సర్వకష్టముల నుండియు దరిబట్టి మహోన్నతారోగ్యమును బొంది సత్సంతానములం బడసి అమితముగ ప్రపంచోపకారము చేయఁగల్గుదుము. అసత్యమాడక, సత్యవాక్యధురంధరుల మగుదుము. జారచోర ప్రసంగములు నశించును. ఫోర్జరీలు, కూటసాక్ష్యములు రూపుమాయును. ఇట్టి దుర్గుణములు పశుపక్ష్యాదులలో గలవా? లేవు. ముమ్మాటికిని లేవు. సర్వ దుర్గుణములకును రోగమే మూలకారణము. అకాల కామాదులకు మూలకారణము. దారిద్ర్యముండదు. ఆరోగ్యభాగ్యమే భాగ్యము. తక్కినది దౌర్భాగ్యము. తలిదండ్రుల ఆదేశముల గుర్తింపుఁడు. (సశేషము.)

శరీర వ్యాయామము : 卐

卐 ప్రాచీన నవీన పద్ధతులు

ప్రాచీనులు కొందరు, మానవారోగ్యాభివృద్ధికై తర్జన భర్జనలు చేసి, కుల, మత, వర్ణ, వర్గభేదాలు అడ్డురానికొన్ని ఆరోగ్య సూత్రములను కనుగొని వాటి ప్రయోజనాలను స్వానుభవంతో లోకానికి చాటినారు. కాని నేటి యువకులు పెక్కుమంది, ఆరోగ్య సూత్రములను ఆచరించకపోగా పలు దురభ్యాసాలకు లోనై అనారోగ్య వంతులయి, నిర్వీర్యులై, నిరర్థకమైన జీవితాలను గడుపుచూ, అకాలమృత్యువాత బడుచున్నారు. ఇతర దేశీయుల సగటు జీవిత పరిమాణం సుమారు 50 సంవత్సరములకు పైన వుండగా మనసగటు జీవిత పరిమాణం సుమారు 25 సంవత్సరములు మాత్రమే వుండడం దీనికి తార్కాణం. ఆ దేశీయులకు పుష్టికరమైన ఆహారం శీతోష్ణస్థితులు కొంతవరకు సహకారభూతములు కాక పోలేదు. అయినప్పటికి వ్యాయామమే ప్రధానమని నేటికైనా గుర్తించి స్వతంత్ర భారతంలోని ప్రతి వ్యక్తి వ్యాయామ సూత్రాల నభ్యసించి బలారోగ్యసంపన్నులగుటకు దీక్ష వహించడం అత్యావశ్యకం.

ప్రాచీన విధానాలు

పూర్వం యుద్ధములలోని జయాపజయములు మానవుని శక్తిసామర్థ్యములపై ఆధారపడి వుండేవి. అందువలన బాబరు, అక్బరు మొదలైన పాదుషాలు, కృష్ణదేవరాయలు, శివాజి (పెద్దఎత్తున పెక్కుమంది ఆచరించే) మొదలుగా గల రాజాధిరాజులు సామాజిక వ్యాయామ విధానాలను ప్రోత్సహిస్తూ వుండేవారు. ఆనాడు కర్రసాము, కత్తిసాము, కుస్తీ, బండలెత్తుట, కోలాటము, చెడుగుడు, ఉప్పుపట్టి, ఆసనములు, మొదలయినవి సామాజిక వ్యాయామ విధానములుగా వుండేవి. వీనిలో కొన్నిటిని ఆనాడు వాత్స్యాయనుడు మొదలయిన ఋషిపుంగవులు, యీనాడు కువలయానందయోగీంద్ర శివానంద మొదలయిన యోగిపుంగవులు సైతం ప్రోత్సహించి వున్నారు. కాలానుగుణ్యంగా వీనిలో కొన్ని మార్పులు జెందుతూ వచ్చినవి. ఆధునిక మారణయంత్రాభివృద్ధి జరిగిన కొలదీ మన దేశములో రాజాదరణ సన్నగిల్లినది. మన పూర్వ సాంప్రదాయాలు ఆనాటికానాడు అడుగంటు చుండగా "ఆరోగ్యం వున్నప్పుడే మనస్సు స్థిమి



శ్రీ డి. రాజగోపాల్

తంగా వుంటుంద" నే ఆర్యోక్తిని గుర్తించి విదేశీయులు గురించి శారీరక మానసిక వికాసానికి దారితీయు వ్యాయామములను ప్రోత్సహిస్తున్నారు.

1904 లో ఇంగ్లాండులో "మ్యాజిజం ఆఫ్ జిమ్నాజియం." అనే చట్టం అమలుపరచ బడడమే దీనికి తార్కాణం.

నవీన విధానాలు

సూర్య నమస్కారాలు

ఔంధ్ సంస్థానాధిపతి తన ప్రజలందరిని వ్యాయామాభిలాషులుగా చేయ సంకల్పించి సూర్య నమస్కారములను, సామాజిక వ్యాయామ విధానంగా ప్రవేశపెట్టారు. ఇది అందరు అనాయాసంగా సౌకర్యంతో అభ్యసించడానికి అనువైన విధానం. ఇది అంతర్నిహిత సామర్థ్యములను శక్తివంతం గావించి మనసును సునిశితం చేయుటకు తోడ్పడుతుంది.

లెజిమ్

ఇది పెక్కు ప్రాంతములలో సామాజిక వ్యాయామ విధానంగా, అన్వయించ బడుతున్నది. ఆప్రాంతాలలో స్త్రీ పురుష, బాలబాలిక లందరు పెద్ద సమూహములుగా చేరి, ఉత్సాహంతో ఆచరిస్తారు. ఇది శరీరమునందన్ని కండరములను, బలిష్టం చేస్తుంది. అమ్రావతి వ్యాయామమండలివారు 1936 లో జర్మనీలో

జరిగిన అంతర్జాతీయ, వ్యాయామ పోటీలలో దీనిని ప్రదర్శించి అంతర్జాతీయ సుహృద్భావ సహకారములను చూరగొని భారతావనికి అఖండకీర్తి నార్జించారు.

పిరమిడ్స్

ఇది భారతావనిలోనే కాక ప్రపంచమంతా పేరుగాంచిన సామాజిక విధానం. ఇది పెక్కు మంది కూడి చేయుటకు అనువైనది. స్త్రీ పురుషులు ఎల్లరూ, జట్టుజట్టులుగా చేరి పలురకములయిన ఆకారములుగా సెట్టులుగా కట్టవచ్చు. ఇది అభ్యాసకులకే గాక ప్రేక్షకులకు కూడా ఆకర్షణీయంగా వుండి ఆనందోత్సాహములు కలుగజేస్తుంది. దీనికి నిర్ణీత స్థలంగాని, పరికరాలుగాని, అవుసరం వుండవు. దీనిని ప్రదర్శించడంలో పోటీలుకూడా జరుపుటవల్ల జాతీయంగాను, అంతర్జాతీయంగాను సుహృద్భావ సహకారాలు పెంపొందినవి. క్రిందటి ఒలింపిక్ పోటీల సందర్భంలో లండనులో కొన్ని దేశాలవారు వీనిని ప్రదర్శించి ప్రేక్షకుల ఆదరాభిమానాలను చూరగొన్నారు.

వెయిట్ లిఫ్టింగు - దీనినే హెచ్చు బరువును నైపుణ్యంతో ఎత్తడ మంటారు.

ఇది పూర్వం మనదేశంలో నాల్స్ సంగిడీల రూపములలో, ఆచరణలోవున్నట్లు పెక్కు నిదర్శనాలు వున్నవి. రాతిబండలతో పలువిధములుగా పరిశ్రమ చేసేవారు. నేటికీ ఉత్తర హిందూస్థానంలో, మన విశాఖ జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాలలో పెక్కుచోట్ల వున్నారు. ఆనాటి బలాఢ్యులు అభ్యసించుటకు మాత్రమే అవి అనువుగా వుండేవి. ఆధునిక ప్రపంచమున విజ్ఞానము పెంపొందిన కాలది దీనిని సర్వ జనాదరణ యోగ్యమైన పద్ధతులలోనికి తీసుకొని వచ్చారు. ఈ శతాబ్దారంభంలో జర్మనీ దేశీయులు ఈజీయన్‌శాండో, దీనిని ప్రపంచమంతటా బ్రహ్మాండమైన ప్రచారము గావించి, జర్మనీ ఇంగ్లండు దేశసైనికులలో కూడా ప్రవేశపెట్టకలిగినాడు. నేడీ విధానము అమెరికా, రష్యా, ఈజిప్టు, కొరియా మొదలగు దేశాలలో ఉచ్ఛస్థితిలో వున్నది. సమూహముగా చేరి, మాస్ డ్రిల్లువలె చేయుట కనువైనపద్ధతులుకూడా పెక్కువున్నవి. జాతీయంగా అంతర్జాతీయంగా సంఘము ఏర్పడి దీనిని ప్రచారము చేయుచున్నది. ఇందు ప్రతి సంవత్సరం పోటీలు జరుపుటవల్ల మానవకోటిలో ప్రపంచ దేశాలమధ్య సుహృద్భావం పెంపొందుతున్నది.

శరీర సౌష్ఠవం

శరీరమునందుగల 520 కండరములు శాస్త్రీయముగా పొంకముతేలి బలిష్ఠమై వుండడమే శరీర సౌష్ఠవానికి నిర్వచనం. కండరప్రదర్శనములో కూడా జాతీయ, అంతర్జాతీయ పోటీలు జరుగుతవి. ఈ పోటీలలో ఎవరికివారు సాటిలేని మేటులనదగిన ఈజీయన్‌శాండో, జాన్‌సి, గ్రిమాక్ స్టీవ్ స్టాంకో, స్టీవ్‌రవ్, క్లారెన్సు రోచా మొదలయిన యోధులందరూ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వ్యాయామాభ్యాసకులే. 1945 లో కలకత్తాలో జరిగిన ఆశియాఖండ శరీర సౌష్ఠవ పోటీలలో "ఆంధ్రావనికి" అగ్రస్థానం తేగలిగినది యీ వ్యాయామాభ్యాసమువలననే నని, అందరూ గుర్తించి దీని నభ్యసించి శక్తిసంపన్నులై జీవిత సాఫల్య మొనర్చుకొనగలరని ఆశిస్తున్నాను.

తాలింఖానాలు, జింఖానాలు

పూర్వం రాజాదరణతో దేవాలయములలో, కచ్చేరీలలో తాలింఖానాలను నడిపేవారు. రాజాదరణ సన్నగిలినకాలది ప్రజలు నిరుత్సాహ పూరితులై వ్యాయామావశ్యకతనే మరచారు. రానురాను, ఈతాలింఖానాలను ఉత్సాహపరులు కొందరు వ్యక్తిగతముగా నడుపుకొను స్థితి ఏర్పడడంచే అవి ప్రజలందరకు అందుబాటులో లేకుండా పోయినవి. పట్టణాలలో మునిసిపాలిటీల చేతనూ, గ్రామములలో పంచాయతి బోర్డులచేతనూ, పార్కులలోగాని, పుస్తక భాండాగారములలోగాని అందరికనువైన స్థలములలోగాని, తాలింఖానాలను గాని జింఖానాలనుగాని స్థాపించి పోషించునట్లు, ప్రభుత్వం శాసనం చేయాలి. అప్పుడే అవి ప్రజలందరికి అందుబాటులో ఉంటవి. ప్రభుత్వం జిల్లాబోర్డులు గ్రాంటుల నిచ్చి పరికరముల నందజేసి ప్రోత్సహించాలి. ఇతర దేశములలో ఏనాటి నుండియో, రేడియో టెలివిజన్‌ల ద్వారా వ్యాయామప్రచారము జరుపబడుతున్నది. రష్యా, ఈజిప్టులలో వ్యాయామక్రీడలకు ప్రత్యేక మంత్రుల నియమించి వుండగా కనీసం మన ప్రభుత్వం, వ్యాయామానుభవజ్ఞులతో రాష్ట్ర జిల్లా తాలూకా, సంఘముల నైనా ఏర్పరచాలి.

నాటి ఆధ్వర్యమున పత్రికలను, పుస్తకములను ప్రచురించి తాలింఖానాల కందజేయాలి. ఈ కమిటీలు ప్రముఖ వ్యాయామ వేత్తల ప్రదర్శనములను, ఉపన్యాసములను ఏర్పాటుచేస్తూ, తాలింఖానాలు క్రమపద్ధతులలో నడుచునట్లు చూడాలి. ఇట్లు చూడగలిగిననాడే, మన సగటు జీవిత ప్రమాణమును పెంపొందించు కొనగలము.

(తరువాయి 16 వ పేజీలో)

ఆరోగ్యము - ప్రకృతి సాధనములు

కందుకూరి మల్లిఖార్జునం B. A.,

(రిటైర్డు డిప్యూటీ కలెక్టరు)

సీ॥ శివు శిరోగ్రమునుండి భువిగానడిగు నూష
దీ ప్రాణ మచ్చంపు తీయనీరు
పారుకేరులు డాచు వనదేవతా పదాం
బుజధూళి మవ్వంపు బురదమన్ను
తేజంపునిధి త్రిమూర్తిమయుండు లోకబాం
ధవు కృపాదృష్టి లేజివురుటెండ
మహితాగమార్చ నిర్మలత నొందిన జగ
త్ప్రాణంబు బయళుల ప్రాకుగాలి

సులభము లమూల్యము లమోఘములు ప్రయోగ్య
సాధనంబులుగాగ శాశ్వత నిరామ
యత్వమును గాంతురన సంశయమ్ముగలదె ?
ప్రకృతిదేవత నర్చించు ప్రాణికోట్లు.

అవధూతగారి జీవితము

(5 వ పేజీనుండి)

తెల్పుచున్నది. శిక్ష, సభ్యత, గౌరవము, బలము, మహత్వము మొదలగు వాటన్నిటికి మూలము ఆధ్యాత్మికశక్తి. అట్టిశక్తిని సూక్ష్మ శరీరులేగాక స్థూలశరీరులును సాధించుటకు 'తపోవనమ' ను పేరనొక యాశ్రమమును పటమటలంకలో గల ప్రకృతి చికిత్సాలయము ప్రక్కనే శ్రీ యవధూతలవారిచే నెలకొల్పబడినది.

జీవితము బుద్బుద ప్రాయమైనట్టిది. అట్టి జీవితకాలమును వృథాగావ్యయ పుచ్చక ప్రతి యొక్కరుచు, శ్రీ అవధూతలవారి వలె కాయ సిద్ధులై, కీర్తిప్రతిష్ఠల నార్జించి, చిరత రాయురారోగ్యాభివృద్ధి గాంచ దుర్బలులైన దేశీయుల వీర్యవంతులుగాజేయ ప్రార్థన.

—o—

ఆదిభూతము

ప్రకృతిశర్మ

శ్లో॥ ఆదిత్యాయాదిభూతాయ అఖిలాగమవేదినే
అచ్యుతాయాఽఖిలజ్ఞాయ అనంతాయనమోనమః

సృష్టికిపూర్వము నిర్వికారుడు, నిరంజనుడు అవ్యక్తుడు అగు పరబ్రహ్మము ఒక్కడే గలడనియు సృష్టి, ప్రారంభమగుటకు ఆదిలో ఆయనలో నుండి అనంతమైన శక్తి ఉద్భవమై సృష్టి స్థితి, లయములకు ఆధారభూతమై యున్నదనియు, ఆశక్తియొక్క ప్రత్యక్ష రూపములలో అనాదియైనది ప్రధానమైనది అగు భూతము సూర్యమండలమనియు, ఆమండలమందు అంతర్వర్తియైయున్న ఆమె గాయత్రీ, సావిత్రీ, సరస్వతీయను వివిధ నామములతో వ్యవహరింపబడు చున్నదనియు బ్రహ్మవిద్య ద్వారా మనము తెలిసికొనుచున్నాము. శక్తికి శక్తిగలవానికి ఎట్టి అభేదత్వము గలదో అటులనే సూర్యునకు ఆయనయందుగల శక్తులకు అభేదత్వము గలదు. కాన సూర్యుడు ప్రకృతి పురుషుల సమ్మేళనమని, బోధపడుచున్నది.

ప్రకృతిని పురుషునకును ఈయన స్వరూపమే ప్రాతినిధ్యము వహించుచున్నది. దేవుడు కలడా? అని ప్రశ్నించే వారికి ప్రత్యక్షముగ సమాధానము చెప్పేవాడు ఈయనే. అయితే ప్రశ్నించేవారు నిజముగ గ్రుడ్డివారుగాని, చెవిటివారు గాని అయితే ఈయన సమాధానము గోచరింపదు. అట్టివారే చివరివరకు దేవుడు లేడు అని వాదము చేయుదురు.

సృష్టిలో సూర్యుడే ఆదిభూతము. ఆయన తరువాతనే పంచతన్మాత్రల నుండి పంచభూతములును వరుసగా ఒకదాని సహాయముతో మరియొకటి వికాసమును చెందినవని సాంఖ్య యోగము తెలుపుచున్నది. ఆకాశాద్వాయుః, వాయోరగ్నిః అగ్నేరాపః, అద్భ్యః పృథివీ ...... అనే మంత్రములకు పండితులు ఈవిధముగ అర్థము చెప్పుచున్నారు.

కాని పామరులు తలచునట్లు ఆకాశములో నుండి వాయువు, వాయువులో నుండి అగ్ని, అగ్నిలోనుండి జలము, జలములోనుండి పృథ్వి పుట్టలేదు.

అవి అయిదును స్వతంత్రములైన భూతములు. ఒకదాని కొకటి సహాయ పడవచ్చును కాని ఒకదానిని సృష్టించినదిమరియొకటికాదు.

ఈ పంచభూతములకు అతీతుడైన భూతము సూర్యుడు. ఈయన బ్రహ్మాండమున కంతకును అధిపతి.

ఈయనను, జగచ్చక్షు వనియును, సర్వదేవాత్మకుడనియును, అసమాన బలుడనియును, ఆదిభూతమనియును, ఇంకను అనేక విధములుగ అరుణ, సౌర, ఆదిత్యహృదయ, అధర్వణవేద రహస్య స్తోత్రములు స్తుతించుచున్నవి.

ప్రాచ్యపాశ్చాత్యశాస్త్రజ్ఞులు సైతము, సూర్యుడే సర్వభూతములకు గ్రహములకు అనాదియైన వాడనియును, ఆయన అంతముతోనే సృష్టికూడ అంతమగుననియును తెలుపు చున్నారు.

సకల విద్యాస్వరూపుడు, అజ్ఞానతిమిరనాశకుడు అగు సూర్యునకే ముందుగా యోగవిజ్ఞానము పరమాత్మచే ఉపదేశించబడినదనియును, ఆయననుండియే క్రమముగా మనువు, ఇక్ష్వాకుడు, రాజర్షులు, ఇంక ననేకులు నేర్చుకొనినట్లును, కృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతాయోగ శాస్త్రములో జ్ఞానయోగమును బోధించు నాలుగవ అధ్యాయములో తెల్పియున్నారు.

(తరువాయి 15 వ పేజీ చూడుడు.)

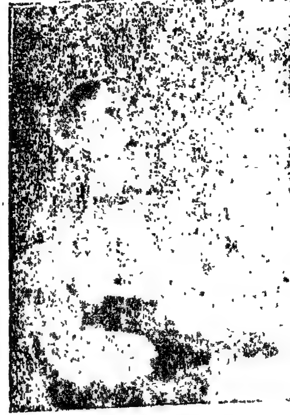
యోగాభ్యాసము

ప్రకృతిజన్యమైన మానవుడు ప్రకృతి యొక్క శాసనముల నుల్లంఘించి రోగపీడితుడై బాధలొందుచున్నాడు. మానవుడు తన జీవితమును కొనసాగించుకొనుటకు అత్యావసరమైన వస్తువు ఆరోగ్యముతప్ప మరేద్దియు ప్రపంచమున గానరాదు. ఆరోగ్యము అదృష్టమునకును, ధనమునకును, విద్యకును, గొప్ప గొప్ప ఆశయములను పొందుటకును, తోడ్పడుచున్నది. ప్రకృతి శాసనములే ఆరోగ్య శాసనములు.

ఆరోగ్యవంతుడు బలవంతుడుగానుండవలెననిగాని, బలవంతుడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవలెననిగాని, అనుకొన నవసరము లేదు. కాని గొప్ప బలముకలవానికి గూడా రోగములు సంభవించుట కద్దు. ఇందుల కతడు ఆరోగ్యమును, బలమును సమముగా కాపాడుకొనలేకపోవుటయే.

బలము, లావు ఎప్పుడు ఒకేవిధముగా నుండవు. ఒక్కొక్కప్పుడు సన్నటివాడు, లావుగ నున్నవాడు కూడా బలముగలిగి యుండవచ్చును. కండరముల సత్తువ నరముల సత్తువ కలిగి యున్న గొప్ప బలవంతుడగును.

చక్కని ఆరోగ్యమును, బలమును పొందవలెననిన మంచి ఆహారము, నీరు తీసికొనుట, ప్రకృతి శాసనముల (ఆరోగ్యసూత్రములను) ననుసరించుట, క్రమమైన వ్యాయామశిక్షణను



శ్రీ ఎ. పి. రంగ

పొందుట, సత్యప్రవర్తనము, బ్రహ్మచర్య నిగ్రహము కలిగి యుండవలయును.

చక్కని ఆరోగ్యమును, బలమును కాపాడుకొనవలెనని మంచిఆహారము తీసికొనుచు, యోగాసనములను క్రమముగా నభ్యసించుచుండవలయును. మంచిఆలోచన, సత్ప్రవర్తన కలిగియుండవలయును. ఈ సూత్రముల ననుసరించి మహర్షులు, యోగులు అనేక వత్సరంబులు తమ జీవితములను గడపుచు, గొప్ప ఆరోగ్యమును, బలమును కలిగి యున్నారు.

ప్రపంచమునందు అనేక విధములైన వ్యాయామములు గలవు. వాటిలో హఠయోగాసనములు మొదటిరకము. ఇవి మన పూర్వులచే కనిపెట్టబడినవి. ఆసన వ్యాయామముచే వ్యాధులను రాకుండా కాపాడుకొనవచ్చును. వచ్చినను పోగొట్టుకొనవచ్చును. ప్రతిదినము 15 నిమిషములు దీనికై వినియోగించిన చక్కని శరీరసౌష్ఠవమును, బలమును, ఆరోగ్యమును, లాఘవమును పొందవచ్చును.

ఈ వ్యాయామము అన్నిజాతులవారును, అన్నిదేశములవారును, వయస్సు విచక్షణ లేక బాలురు, యువకులు, పెద్దవారు(ముసలివారు) స్త్రీలు, లావుగానున్నవారు, సన్నగానున్నవారు, రోగపీడితులు, దుర్బలులు, సోమరితనము లేక అభ్యసించిన యెడల గొప్పఫలితములను బొందవచ్చుననుటలో నతిశయోక్తిలేదు.

చిన్నవారికి ఆసనములు వేయుట తేలికగా నుండును. వారి వెన్నుపాము అటునిటు వంచుటకు వీలుగానుండును. వయస్సు ముదిరినవారికి వెన్నుపాము గట్టిగ బిగుసుకొని, ఆసనములు వేయుటకు కొంచెము కష్టముగా నుండును. అయినప్పటికి రావని భయపడక, ప్రతిదినము కొద్ది కొద్దిగా సాధన జేయుచుండిన అన్ని ఆసనములు అలవడును. స్త్రీలు బయటచేరినప్పుడు వేయరాదు. మూడుమాసముల గర్భిణి వచ్చువరకు వేయవచ్చును.

—•—

(పదమూడవ పేజీనుండి)

శ్లో॥ ఇమం వివస్వతేయోగం
ప్రోక్తవానహమ వ్యయమ్,
వివస్వాన్ మనవే ప్రాహ
మను రిక్ష్వాక వేఽబ్రవీత్.

సర్వశక్తి స్వరూపుడగు ఈయనను ఉపాసించి శ్రీరాముడు, అర్జునుడు, యుద్ధమునందు జయముగాంచినారు. బ్రహ్మవిద్యలో రాజర్షి జనకమహారాజునకు గురువైన యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి సూర్యుని వద్దనే సకల విద్యలనునేర్చికొనినాడు. వీరాధివీరుడగు హనుమంతుడు నవవ్యాకరణ సహితంబుగా సకలవిద్యలను ఈ సూర్యభగవానునివద్దనే నేర్చుకొని, అనేక ఘనకార్యములను చేసినాడు.

"బలం బలవతాం చాహం కామరాగ వివర్జితమ్" అని కృష్ణపరమాత్మ చెప్పినట్లు మహాసాత్విక బలసంపన్నుడగు ప్రవరాఖ్యుడు మహాసౌర మంత్రోపాసకుడు.

సర్వాభీష్టప్రదాతయగు ఈయనను ఉపాసించుట సర్వోత్కృష్టము. చిల్లర దేవుళ్లను కొలుచుట ప్రథమసోపానము మాత్రమే. వారినే నమ్ముకొని కూర్చుంటే పల్లెప్రజలు పాడే ప్రకారం చిత్తముకూడ చెడిపోవును.

"త్రమరు ప్రకృతిమాత అను పత్రికను ప్రారంభించుచున్నామని వ్రాసియున్నారు. చాలా సంతోషము.

తమ సంకల్పము సఫలమగుగాకయని కోరుచున్నాను."

—ఆచంట లక్ష్మీపతి
B. A., M. B. & C. M.

(పాట:- చిల్లర దేవుళ్లను కొలిచి కొలిచి నాచిత్తము చెడిపోయె ఒరే ఒరే!)

పాంచభౌతిక చికిత్సలలో ఒకటిగ కొందరిచే తలచబడుచున్న సూర్యకిరణచికిత్స పంచభూతములకు అతీతమైనదిగాన అది సంపూర్ణస్వతంత్రచికిత్సావిధానము. పంచ భూతములలో మూడవదియగు అగ్నియొక్క ఉపాసన, దానికి సంబంధించిన ఇతరచికిత్సలకంటె సర్వభూతాత్మకుడైన సూర్య చికిత్స ఉత్తమోత్తమమైనది.

అండపిండ బ్రహ్మాండములందెల్ల నిండియున్న ఈ సూర్యుని ఉపాసించి సర్వశక్తివంతులగుటలో విశేషసాధన చేసినవారు భారతీయమహర్షులు. వారిసాధనల రూపమే అరుణము, సౌరము ఇత్యాదులు. వారిచే స్తుతించబడినవే ఆదిత్యహృదయ, సూర్యాష్టోత్తర శతనామ, స్తోత్ర, సూర్యసహస్రనామ, ఇత్యాది అనేక శ్లోక దండకాదులు.

వీని అన్నింటివల్లను స్థూల దేహము మాత్రమే గాక తేజోమయ శరీరమగు సూక్ష్మశరీరమును, అనాదియైన కారణ శరీరమును కూడ మనము ఆరోగ్యవంతముగను, మనకు లోబడి యుండునట్లుగను చేసికొనవచ్చును.

ఈమూడు శరీరములకు భిన్నులమైన మనము మనయొక్క నిజస్వరూపమును తెలిసికొనుటకు కూడ సూర్యోపాసనయే సహాయపడును.

—0—

సందేశములు

"ప్రకృతి అనగా ఆదిశక్తి" యని వేదాదుల యందు దెల్పఁబడినదిగదా? ఆశక్తినాశ్రయింపక కృత్రిమ పద్ధతులవల్ల శరీరాది చికిత్సలకుఁ బూనుట కేవలము దైవమునకు ఎదురునడచుట వంటిది గనుక అట్టి పద్ధతులను బూనువారికి జీవితము చాల క్లిష్టమును, బహువ్యయసాధ్యమును అయి కూడ ప్రయోజనమునందు అత్యల్పమును అగునని యనుభవజ్ఞులు తెల్పుచున్నారు. అయినను మాయామేయకాలప్రవాహమున బడి జనులు భ్రాంతికి జిక్కి చిక్కులనందుదురు. అట్టి లోకమును ప్రకృతిమాత "ప్రకృతిమాత" యనెడి పత్రిక పేర నుద్ధరింప బూనుకొనుడని భావించుట సమంజసము. శ్రీ మహర్షి సీతారామావధూతగారివంటి యుత్తముల సంపాదకత్వమున వెల్వడు పత్రిక దేశమునకు ఆరోగ్య జ్ఞానాది లాభములను తప్పక ప్రసాదించునని నాయొక్క విశ్వాసము. పత్రికారత్నము లోకమునఁ బ్రకాశించును గాక.

—శ్రీ దోమా వెంకటస్వామిగుప్త
కవిచక్రవర్తి, శతావధాని

ఈ నెల 15 వ తేదీనుండి 'ప్రకృతిమాత'ను వెలువడ జేయుటకు సంకల్పించుట ఎంతయు సంతోషదాయకమైన విషయము. భగవంతుడు మీయీ సత్సంకల్పమునకు తగిన సహాయమొసగి పత్రికద్వారా ప్రజాసేవ జేయుటకు తగిన ప్రోత్సాహము కలుగజేయ ప్రార్థించుచున్నాను. —ఈదర వెంకట్రావు

మీ సంకల్పము దైవకృపచే యీడేరుగాక. మీచే నిర్వహింపబడబోయే పత్రికారాజము అచిరకాలములో అందరికి ఉపయోగకరముగా వెలువడునని ఆశిస్తూ ఉన్నాము.

ప్రకృతి వైద్యులు: వేగిరాజు కృష్ణంరాజు

(పదకొండవ పేజీ తరువాయి)

ఒలింపిక్ ఆటల పోటీలు

క్రీస్తు పూర్వము 776 లో గ్రీసు దేశంలోని ఒలింపియా అనే ప్రదేశంలో ఆటలపోటీలు ప్రథమంగా జరుపబడినవి. వాని ఆవశ్యకతను గుర్తించి జాతీయంగాను, అంతర్జాతీయంగాను ఒలింపిక్ పేరుతో పోటీలు జరుపబడుచున్నవి. ఇవి పోటీదారులను శక్తివంతులుగా చేయుటకు జట్టు ఐక్యత ప్రేమాభిమానములు వృద్ధిపొందుటకు తోడ్పడుటయేకాక, ప్రేక్షకులనుగూడా వ్యాయామాభిలాషులుగా చేయగలుగుచున్నవి.

మనదేశములోకూడా, షుమారు 25 సంవత్సరములనుంచి ఈ పోటీలు జరుగుచున్నవి. ఈ పోటీలను ప్రోత్సహించుటలో పాటియాలా మహారాజు ముందంజవేశాడు. పోటీలను ప్రోత్సహింప నుద్దేశించి మనదేశ ముఖ్యనగరములందు స్పోర్ట్సు స్టేడియముల నిర్మించ సంకల్పించిరి. ఇండియా నేషనల్ స్పోర్ట్సుక్లబ్ అను పేర ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేయడం హర్షనీయం. మన రాష్ట్రమునకు కేంద్రనగరమైన విజయవాడలో కూడ ఒక స్టేడియమును నిర్మించుకొనుటకు మన మందరముకలసి కృషిచేయాలి.

లండన్‌లో నా అనుభవాలు

1948 లో ప్రపంచ ఒలింపిక్ పోటీలు లండన్‌లో జరుపబడినవి. ఆ పోటీలకు ప్రపంచమందలి 62 దేశములనుంచి 6,000 మంది పోటీదారులు పాల్గొన్నారు. మనదేశమునుంచికూడా వందమంది పోటీదారులము పాల్గొనుటకు వెళ్ళితిమి. అంతర్జాతీయ పోటీలలో నానాదేశీయులంతమంది పాల్గొనడం ఒక ప్రథమం. పోటీదారులంతాము "ఒలింపిక్" విలేజిలో సోదరభావముతో కలసిమెలసి అన్యోన్యంగా మెలగిడి వారము. ప్రతి ఒక్కరమూ, ఇతరుల ఆదరాభిమానముల పొందగలిగాము. ఎంత సుహృద్భావ సహకారము పెంపొందినదీ ఒక్కమాటలో చెప్పజాలనంటే, స్వదేశమునకు మరలునప్పుడు వీడ్కోలు చెప్పుటకే చాలా బాధపడ్డాము.

ప్రభుత్వ నిర్మాతలైన ప్రజలు తమ బలారోగ్యములకు తోడ్పడు వ్యాయామ సంస్థల నిర్మాణంలో శ్రద్ధవూని పల్లెపల్లెన వాడవాడన ప్రభుత్వము వారు వ్యాయామ సంస్థలను స్థాపించి పోషించు నంతవరకు ఆందోళన సాగించడానికి దీక్ష బూనెదరని ఆశిస్తున్నాను.

—o—

సంపాదకీయము:

ప్రకృతిమాత సుస్వాగతము

భారతీయ పూర్వ వ్యవస్థానిర్మాణాన్ని గమనించిన మనపూర్వీకులు అంతగా పట్టణ వాసీయులు కారనే చెప్పాలి. ఎందుకువారు పల్లెపట్టులలో తమ జీవితాలు గడిపారు ?

ప్రకృతి ప్రసాదిత భాగ్యములైన స్వచ్ఛమైన మలయమారుతా న్నాస్వాదిస్తూ, వినీల నిర్మలాకాశము వైపు దృష్టి మరల్చి, పరిశుభ్రమైన నదీనదజలాల సేవిస్తూ, ఫల శాకాహారముల భుజిస్తూ, హాయిగా సౌఖ్యప్రదంగా తమ జీవితాల గడుపుటకేగదా !

ప్రకృతి నారాధించి ఆమె కరుణామృతము గ్రోలిన వారికి ఆరోగ్య భాగ్యము లకు క్షామమేమి ?

నిరంతరము కర్మాగారములలో, క్రిక్కిరిసిన జనసందోహామధ్యన, మురికి కాల్వల ప్రక్కన సరియైన ఆహారము, స్వచ్ఛమైన నీరు, పరిశుభ్రమైన వాయువు లేకనేగదా అనేకమంది అనేక రోగములకు పాల్పడుట.

నేటి సమాజములో ఎంతోమంది రోగ గ్రస్తులై వందలక్షాలది, వేలకొలది డబ్బు వెచ్చించి కృత్రిమవైద్యములతో లాభములేక నిరాశా నిస్పృహలతో విహ్వల చిత్తులై దారితెన్ను లేక సంచరించువారెందరో యున్నారు.

ఇట్టివిపరీత విపత్కర పరిస్థితులలో సమాజమును ఉన్నతమై, శక్తివంతమై, దార్ఢ్యమై, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యప్రదమైన అభ్యుదయ మార్గాలలో నిడుటకు "ప్రకృతి మాత" తన సహజ నైతిక, ఉదార, కరుణామయ దృక్పథంతో అందరిని ఆహ్వానిస్తోంది.

దేశంలో పెరిగిపోయిన యీ అనారోగ్య పరిస్థితుల తుదముట్టించి సమాజోద్ధ రణకు "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య" మను ఆర్యోక్తిని సత్యమని రుజువుచేయుటకు యీ స్వాతంత్ర్య శుభదినమున "ప్రకృతిమాత" యిచ్చు నీరాజనమునందుకొని ఆరోగ్య భాగ్యములు పొంద ఆశిస్తున్నాము.



ఏమందువల్ల మీరోగం నయంకాలేదా?
అయితే "ప్రకృతి"ని దర్శించండి

మందులు, ఇంజెక్షనులు, ఆపరేషనులు - వీటితో నిమిత్తము లేకుండా యోగాభ్యాసము, వ్యాయామము, ప్రకృతి చికిత్సల మూలమున సమస్త తరుణ, దీర్ఘరోగములు మరియు స్థూలదేహులు సన్ననివారుగను, దుర్బల శరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను, విద్యుదాది పలుతెగల చికిత్సావిధానములచే నివారణ చేయబడును. అందు జష్టు, కూనే, కెల్లాగు జల చికిత్సలు, వివిధజల్లు ధారాస్నానములు ప్రధానములు.

లక్షాయేబదివేల రూప్యముల విలువగల భవనశ్రేణులు, చుట్టును నిమ్మ, నారింజ, ఆకుతోటలు, మధ్యమధ్య యుద్యాన వనములు, ముందు బందరుకాలువయు, పవిత్ర కృష్ణానదియు నిరంతరము ప్రవహించుచుండును.

ఆరోగ్యసదన మొక ఆదర్శప్రకృతి మహాసదనము. 60 కుటుంబములకు వసతి గలదు. అన్ని సౌకర్యములున్నవి. బీదవారికి సమస్తము యుచితము. సలహాలు అందరకు యుచితమే.

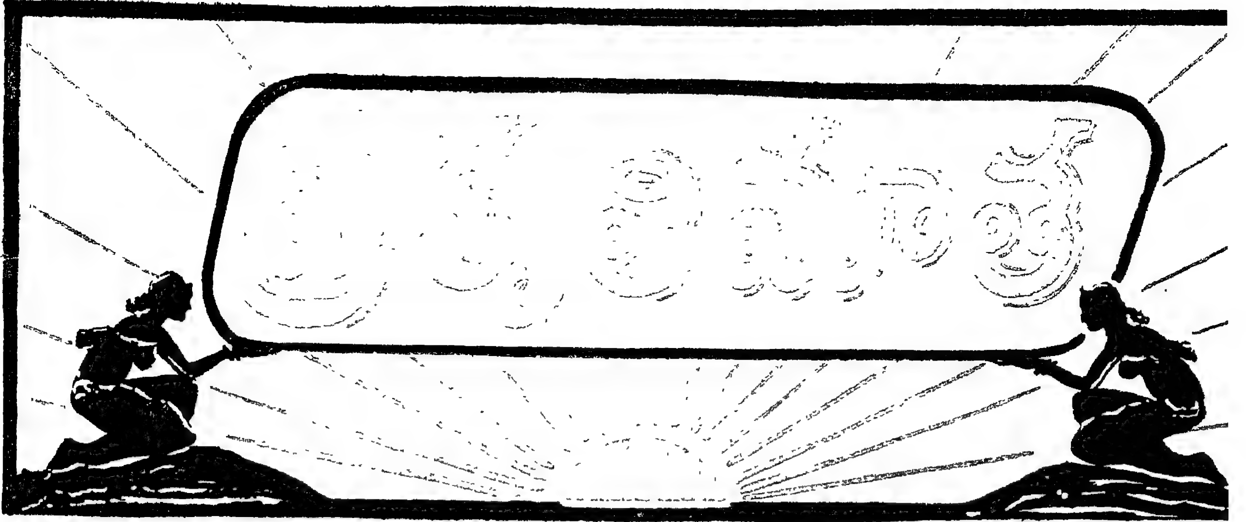
ప్రకృతివైద్యము దుస్సాధ్యమైనదనియు, ప్రమాదకరమైనదనియు, పలువురు తలంచుచున్నారు. అది కేవలము పొరపాటు. సుసాధ్యము. ఎట్టి కష్టనష్టములుండవు. మితవ్యయమున నదిసాధ్యము. పథ్యపానములు పీడకరములుగావు. అందరకు నారోగ్యప్రదములే. పురిటింట బిడ్డ మొదలు పూర్ణవృద్ధులవరకు నేటికి కొన్నివేలమంది వ్యాధుల నిచ్చట నిర్మూలించుకొనినారనుట కెట్టి సందేహము లేదు.

కాన స్త్రీపురుషులెల్లరు, ధనికులు, దరిద్రులుకూడా మా ఆరోగ్యసదనమున పలుతెగల ప్రకృతి చికిత్సలు అవలంబించి పరిపూర్ణారోగ్యభాగ్యముల బడయుటకై భారతీయుల మేమర్థించుచున్నాము.

N. B. ఆరోగ్యసదన ప్రణాళిక (Prospectus) 0-4-0 తపాలాబిళ్ళలు పంపిన బడయగలరు.

డైరెక్టరు, ఆరోగ్యసదనము
పటమట పోస్టు
కృష్ణాజిల్లా.

Edited, Printed & Published by M Sitaramavadutha,
at Sarvodaya Press, Patamata lanka.

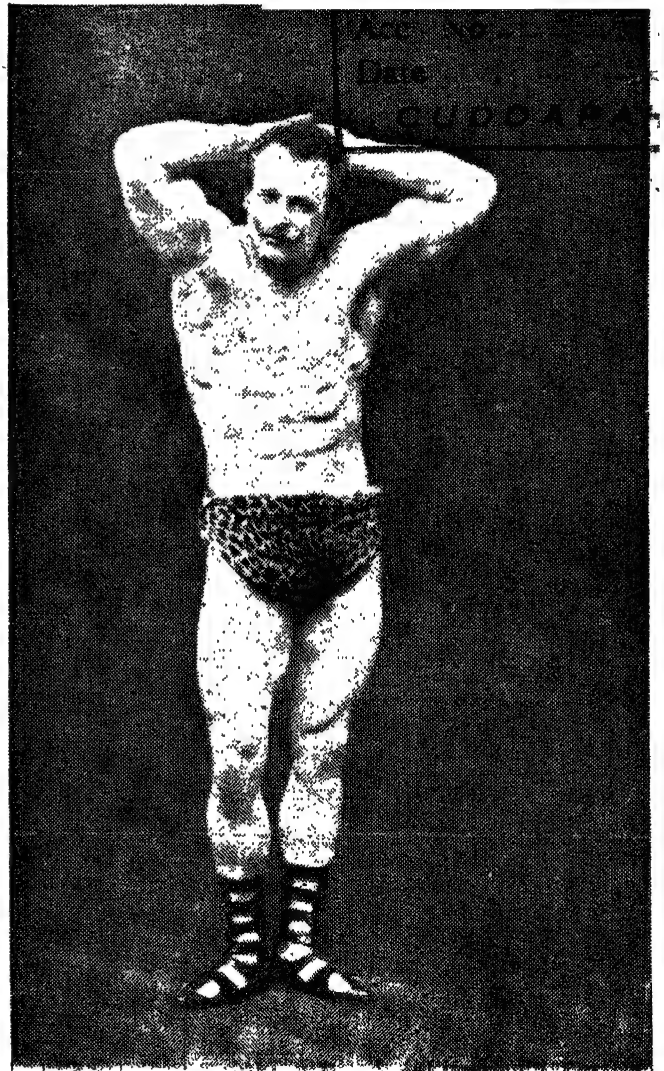


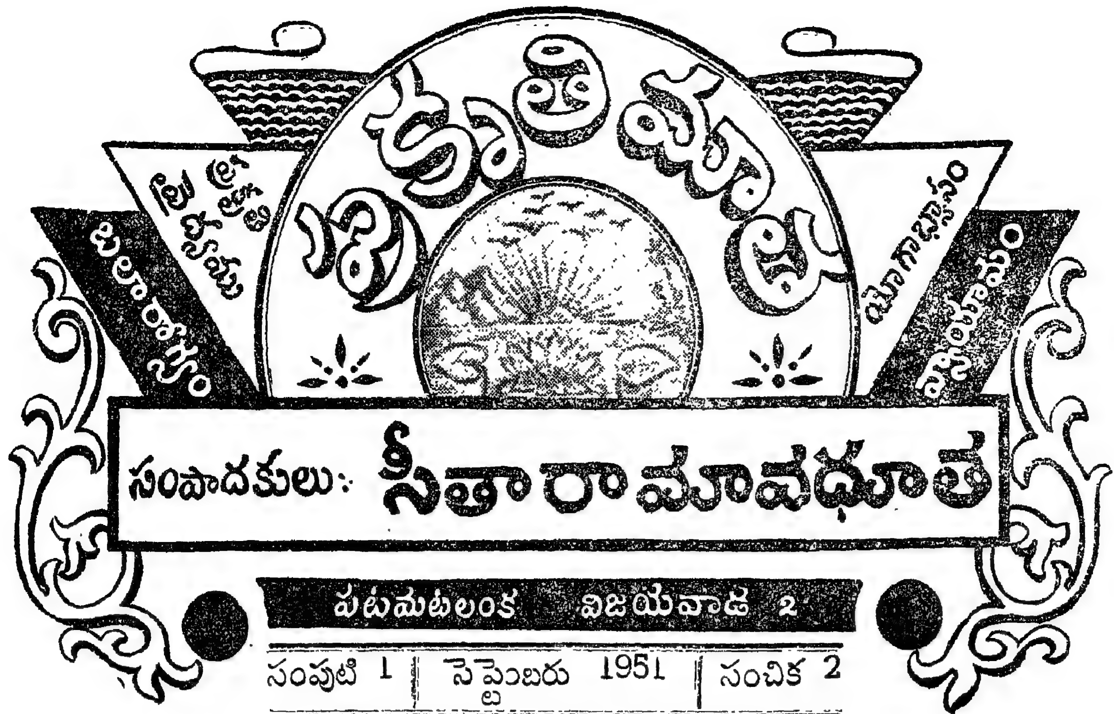
విడిప్రతి 0-4-0

* యోగ, వ్యాయామ ప్రకృతి మాస పత్రిక *

సం॥ చందా

రు 3—0—0





ఈ అనంతమైన ప్రకృతి ఎందుకొఱకు ఎవరికొఱకు ఉన్నదా ? అనేది మన మనస్సుకు అప్పు డప్పుడు తోచకపోదు. వసంత గ్రీష్మ వర్ష హేమంతాది ఋతువులు, ఒకేవరుసలో గడితప్ప కుండా ఎందుకు వస్తుంటాయి ? సూర్యుని తేజస్సు తగ్గకుండా ఆ తీక్ష్ణ కిరణాలు ఎందుకు అలా ప్రసరిస్తుంటాయి ! చంద్రకాంతి మనోరంజకంగా ఎలా ఉండగలుగుతోంది ? వీరిద్దరికీ బద్ధ వైరంలాగ ఒకరితరువాత ఒకరు దేదీప్యవంత మెందుకవుతారు.

వాయు వెల్లప్పుడు కోరకుండానే తన నిరంతర అవిరామ సహజవిధిని ఎందుకు, ఎవరి కోరికమీద, ఎవరికొఱకు నిర్వర్తిస్తున్నది ? నీరు సర్వేసర్వత్రా యీవిధంగా లభ్యమవుటకు కారణం ఏమిటి ?

అప్పటికి, ఇప్పటికి, ఎప్పటికి సమాధానం దొరకని ప్రశ్నలుగావా ఇవి ?

ప్రకృతి సహజధర్మముల నెరవేరుస్తు ప్రకృతిలో సమ్మిళితమై, ప్రకృతిని ఆధారంగాజేసు కొని జీవించేటి యీ జీవరాసులన్నిటికన్న మానవుడు కొంతవరకు అతీతుడుగా అందరు అంగీక రిస్తున్నదే.

ఈ విజ్ఞానంగల మానవుడు ప్రకృతిని ఆరాధించి, అందులోనిశక్తిని గ్రహించి తన జీవి తాన్ని సౌఖ్యప్రదం చేసుకొంటున్నాడు. అందులకు ప్రకృతికి, ప్రకృతిమీద ఆధారపడి యుండే విజ్ఞానవంతుడనుకొనే యీ మానవునకు ఏవిధమైన విరోధము లేదు. అందుకే మన పూర్వీకులు పురుషుడు ప్రయత్నమాత్రుడని; ప్రకృతిని స్త్రీత్వముతో పోలుస్తు ఫలితాన్నిస్తుందనే సత్యాన్ని జ్ఞానోదయానికి తార్కాణంగా పోల్చారు. కాన మానవుడు సంపూర్ణత్వం పొందుటకు జగత్ (ప్రకృతి) మూలతత్వాల సమన్వయజ్ఞానం కలిగిఉండాలి.

ఈ ప్రకృతిగమనం ఐదు ప్రధాన తత్వగుణాల లక్ష్య లక్షణ సమన్వితమైవుంది. అవి భూమి, గాలి, ఆకాశం, అగ్ని, నీరు. వాటి సక్రమ స్వభావ తత్వ జ్ఞానానుభవమే సౌఖ్య జీవన గమనా

నికి ఆధారభూతాలు. కాని ప్రకృతిధర్మాల వ్యతిరేకిస్తాను. ప్రకృతిని నా పాదాక్రాంతము చేసుకొని నేను సౌఖ్యమైన, సుఖవంతమైన జీవితాల నిర్వహణకు పూనాదులేస్తాను, అనే నేటి యీ నాగరిక మానవులచూచి ప్రకృతి నవ్వుతుంది.

ప్రకృతిధర్మాల ఎవరయితే విస్మరించి వారిచిత్తానుసారం వ్యవహరిస్తారో వారు పతనం కాకపోరు. వారికి అనేకవిధములయిన అవస్థలు కలుగకపోవు. కొంతమంది పిచ్చివారవుతారు, కొంతమందికి జబ్బులు, మరికొంతమందికి మానసిక చంచలత్వము, కొంతమంది భయంకరమైన కుష్టు, క్షయ మొదలుగాగల వ్యాధులకు పాలవుతారు. వీటిని ఏవిధంగా రాకుండా చేసుకోవాలి ? వస్తే నయంచేసుకొనే విధానం ఏమిటి ?

ఈ రసాయనిక పదార్థాలు, యీ యింజక్షన్లు, డ్రగ్గులు తదితరాలు (ప్రకృతితప్ప) మాన్పగలవా ? ఒకవేళ తాత్కాలికోపశమనం అయినప్పటికి వాటి ప్రతిక్రియలు ఎక్కడికి దారితీయునో గమనించారా ? మరియొకవిధంగా బయటపడాలిగదా !

ఈసత్యాన్ని వివరిస్తు నాటి విజ్ఞానవంతులు, నేటి విజ్ఞానులకు మూలపురుషులు అయినవారి సందేశాలు ఒకతూరి పరిశీలించండి.

"వాయువుజీవరాసులకు ప్రాణము! స్వతస్సిద్ధముగ, సక్రమముగ, ప్రకృతి ధర్మంగా వాయువు ఎవరిశరీరములోనికి పోవునో అతను దీర్ఘాయుష్మంతుడేగాక, ఏ రోగము లేకయుండును

"నీరు ప్రాణాధారమైనదేగాక సూర్య చంద్రాదుల రస్మి సోకిన 'ఔషధ'కమవును గాన అది ఆరోగ్యమును కలుగజేయును. "సూర్యరస్మి గజ్జి, తామర, కుష్టు, కఫము, ఉబ్బసము, స్థూలత్వములాదిగాగల అనేకరోగముల నయముచేయును. ఇందు సందియ మిసుమంతయు లేదు." అని ఆయుర్వేదవైద్యమును ప్రథమంగా ప్రవేశపెట్టిన "చరక" మహాశయుడు నుడివినాడు.

ఇదేవిధంగా పతంజలీ, ఆదిగాగల భారతీయులు; హెరోడికస్, హిపోక్రేట్సు, కూనె, లిండ్లార్ మొదలుగాగల అనేకమంది పాశ్చాత్య వైద్యప్రవీణులు వట్టి మాటలుగాక, చేతలు ద్వార ఋజువుచేసి "ప్రకృతి" వైద్యోత్కృష్టతను శ్లాఘించియున్నారు. ఒకవ్యక్తి బ్రిటను, రోమన్, గ్రీక్, ఆదిగాగల భాషలన్నిటిలోను; కెమిస్ట్రి, బాటనీ, సర్జరీ, వెనీరియాలజీ, ఒకటేమిటి మరి యింకా ఎన్నిటిలోనో ప్రావీణత సంపాదించి వుండవచ్చుకాని "ప్రకృతి ధర్మాల" అర్థం చేసుకోలేకపోతే అతను రోగ నిర్ణయం చేయలేడు. రోగాలు నయమూ చేయలేడు.

అయినా నేటి జీవిత ప్రమాణాన్నిచూస్తే యీ నాగరికులు శోధించి, సాధించిన మందులవలన పెరుగుతోందాఅంటే యింకా తగ్గుతోంది. పోని నేటి వ్యక్తియొక్క ఆర్థిక స్తోమతునుబట్టిఅయిన, తక్కువవ్యయంతో ఏదయిన ఇతరవైద్యాలు, కలిసివస్తాయంటే ఒక పెద్ద జబ్బుతో నయముకాకపోగా ఒక్కొకవ్యక్తి అప్పులపాలవుతున్నాడు.

అందుకుగాను యీ పాంచభౌతిక దేహాన్ని పంచభూతాత్మకమైన "ప్రకృతి" ద్వారా పరిరక్షించుకోవలసియున్నది. అప్పుడే జీవితాలు సౌఖ్యప్రదమవును.

కాన ప్రకృతిధర్మమును నిర్వర్తించడమే మానవకళ్యాణానికి తద్వార విశ్వశ్రేయస్సుకు శ్రేయోదాయకమైనది.

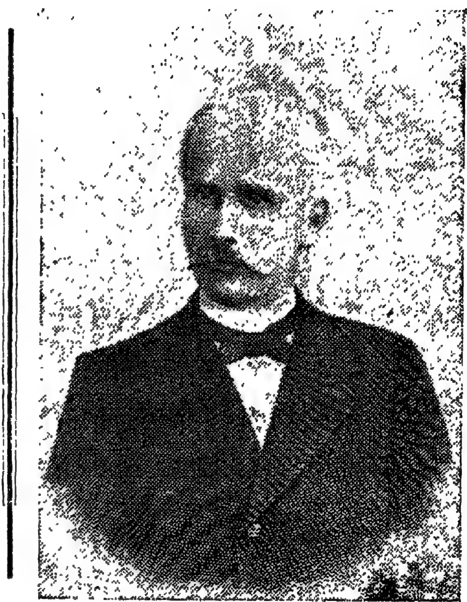
ప్రకృతివైద్యసంస్థాపకులు
డాక్టరు కూనే

ఎ. ధర్మారావు

ప్రాకృతి చికిత్సా ప్రపంచమున యదార్థ ప్రాకృతి చికిత్సావిధానమును కనుగొనుటచే శ్రీ కూనేమహాశయుడే మూల పురుషుడని చెప్పుదురు. ప్రాకృతిచికిత్సా విధానములు పాశ్చాత్య ప్రపంచమునందనేక చోట్ల ప్రిస్నిట్జి, క్నీప్, జస్టు, బిల్జ్, లిండ్లహారు, మ్యాక్ఫెడన్, బ్యాబిట్ మున్నగు పెక్కండ్రు ప్రాకృతి చికిత్సావేత్తలచే వాడుక చేయబడు చున్నను, శ్రీ కూనేమహాశయుని అభినవ ప్రాకృత వైద్యపద్ధతియు, ముఖవైఖరీ విద్యయు మాత్రము ప్రపంచము నందెల్లడలను వాడుకలోనున్నవి. కారణము కూనే మహర్షికి పూర్వమును, వారితరువాత నిప్పటి వరకును, కనుగొనబడిన విధానములలో కెల్ల 'కూనీయ విధాన' మత్యంత శ్రేష్టమైనది గనుకనే డాక్టరు బెనెడిక్టులస్టుగారు తన పత్రికారాజమున నిట్లు వ్రాసిరి.

"Louis Kuhne, the greatest of all the great Naturopaths, the master and pioneer of the science of Natural Healing"

"లూయీ కూనేగారు ప్రాకృతిచికిత్సావేత్తలలో నెల్ల నగ్రగణ్యులును, ప్రాకృతవైద్యమునకు మార్గదర్శకులును, ప్రాకృతివైద్య శాస్త్రమునకు ప్రధానకర్తలునై యున్నారు".



ఈమహాత్మునిచే రచింపబడిన అభినవవైద్య శాస్త్రము, ముఖవైఖరీ విద్య మొదలగు గ్రంథములు రోగాద్వైతమును, చికిత్సాద్వైతమును, సహజ జీవనమును, ప్రతిపాదించుచున్నవి. ఈ గ్రంథములకు తుల్యమగు గ్రంథములు ప్రాకృతవిధాన గ్రంథ ప్రపంచమునందొక్కటియైన నింతవరకు రచింపబడ లేదనియే చెప్పవచ్చును.

కనుక నిట్టి మహాశయుడు మనకు ప్రసాదించిన ఈ దివ్యసూత్రముల బాటించి, రోగములకు బానిసలముగాక ఆయురారోగ్య భాగ్యములచే సర్వసౌఖ్యముల బొందుదుము గాక !

* శాశ్వత మహారాజపోషకులు *

శ్రీ పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లుగారు

దొడ్డవరప్పాడు.

వీరికి ప్రకృతివైద్యమన్న ప్రబల విశ్వాసము. కనబడిన వారికెల్ల ప్రకృతి వైద్యమును గూర్చి నూరిపోయు చుందురు. భూస్వాములు ధనమునకు తగిన హృదయ వికాసము, వికాసమునకు వలయు దానధర్మములు వీరికిపెట్టని సొమ్ములు. ప్రజాసేవ సంస్థలన్నను, ప్రకృతివైద్య ప్రచారమన్నను నిరంతరము యూబలాటపము ధర్మకార్య దురంధరులు. కనుకనే ప్రజాక్షేమ కరమైన ఈ "ప్రకృతిమాత" పత్రికను స్థాపించుటకు ప్రోత్సహించి, తగు సహాయముచేయ కంకణము కట్టుకొనిరి. ఇంకను యెన్నియో విధముల తోడ్పడనున్నారు. ఇప్పుడీ పత్రికా రాజమునకు 'శాశ్వతపోషకులై' చిరతర యశస్సుగడించిరి. ఈ యుదార భావునకా ప్రకృతి స్వరూపిణియే యాయురారోగ్య భాగ్యములనొసగి రక్షించుగాక !

శ్రీ పహిల్వాన్

కందాస్వామిగారు, ఒంగోలు

వీరు మల్లయుద్ధనిపుణులు. పెక్కు ప్రాంతములందు తమ కళానైపుణ్యత ప్రదర్శించి విజయవంతులైరి. వీరు గడించని యోగ్యతా పత్రములుగాని, స్వీకరించని స్వర్ణ రజత పతకములుగాని లేవు. వీరికి యోగాభ్యాసమన్నను, ప్రకృతి వైద్యమన్నను ప్రాణసమానము. అట్టివానినే ప్రచారములోనికి తెచ్చుచున్న ఈ "ప్రకృతిమాత" పత్రిక నిరుపమాన సేవను గుర్తించి శాశ్వత పోషకులైరి. వీరికి సర్వేశ్వరుడు సదా ఆయురారోగ్య భాగ్యముల ప్రసాదించి రక్షించుగాక !

మందేటికయ్యా !

కం॥ మందులఁదిందురు రోగులు మందులు మాన్పంగగలవె మహిరోగంబుల్ ;
మందుఁదిని రోగిచావడె మందేటికి ? మనకు మంచిమందీశ్వరుడే ॥

(సన్మార్గదర్పణము)

అజీర్ణము

: రచన :
అవనిగడ్డ
పూర్ణచంద్రరావు

(గత సంచిక తరువాయి)

అజీర్ణ లక్షణములు :—

శ్లో॥ విబంధోతి ప్రవృత్తిర్వా । గ్లానిర్మారుతమూఢతా
అజీర్ణలింగం సామాన్యం।విష్టంభో గౌరవం భ్రమః॥

మూత్ర పురీషములు వెడలకుండుట లేక అధికముగ వెడలుట, గ్లాని (అనగా శరీరము క్షీణించుట), వాతమునకు ప్రతిలోమగతి, కడుపుబ్బరము, శరీరగురుత్వము, మోహము అనునవి అజీర్ణమునకు సామాన్య లక్షణములు. ఇంకను జీర్ణశక్తితగ్గుట,నోటిపూత, పులిత్రేపులు, అపానవాయువులు, అరుచి, నోటిలో వాసన, కొంచెము తలనొప్పి, విరోచనములు హెచ్చగుట, గుండెలవద్ద మంట మొదలగు చిహ్నములు సూచనగును. ఒక్కొక్కప్పుడు శరీరమున దద్దుర్లు కనబడును. కొందఱకు అమితమైన ఒంటి కణతనొప్పి వచ్చును. పెదవుల మీదను, కనురెప్పల మీదను పొక్కులు లేచును. శరీరమున ఝల్లుమని వణుకు బుట్టును. కాళ్లు, చేతులు మొద్దెక్కి మిక్కిలి బరువుగ నున్నటుల దోచును. గుండెలలో దడ బుట్టును. కొందఱకు ఉబ్బసపుదగ్గు, కీళ్ళలోనొప్పులు, అతిమూత్రము మొదలగు వ్యాధులుగూడ అజీర్ణమువలన జనించును.

అజీర్ణమునకు కారణములు :—

అజీర్ణము అన్నపానాదులను నియమితకాలములో భుజించకపోవుట వలనను, భుజించిన ఆహారము జీర్ణము కాక పూర్వమే మరల భుజించుట వలనను, అకాలమునందు భుజించుట, సకాలములో మలమూత్రాది వేగముల నడగించుట, మితభోజనము లేకుండుట, అరుగని పదార్థముల సేవించుట, రాత్రులయందు నిద్రించక, సోమరులవలె పవళ్ళయందు నిద్రించుట వల్లను గలుగును. అతి శీతలోదకము త్రాగుట వలనను, జీర్ణశక్త్యభివృద్ధికి వలయు సాధకములచేయ కుండుట వలనను, చమురు పదార్థముల మిక్కుటముగ తినుట వలనను అజీర్ణ రోగమేర్పడును. మఱియు ఈర్ష్య, భయము, క్రోధము, లుబ్ధత్వము, రోగము, దీనత్వము, ద్వేషము, ఇట్టిగుణములు గల మనుజునిచే తీసుకొనబడిన యాహారము లెస్సగా జీర్ణముగాదు. ఈర్ష్య మొదలగు మానస దోషంబులచే గూడ అజీర్ణము జనించును. దేశకాలస్థితి అనగా అకస్మాత్తుగా కాలము మిక్కిలి వేడిగాగాని, మిక్కిలి శీతలముగాగాని మారుటచేత కూడ అజీర్ణము కలుగ వచ్చును. దేహపరిశ్రమ లేకపోయినను, చుట్ట, బీడి, కల్లు, సారాయి మొదలగు నిషేధవస్తువుల కలవడినను అజీర్ణవ్యాధి సంక్రమించును.

అజీర్ణోపద్రవములు:—

శ్లో॥ మూర్ఛా ప్రలాపోవమథుః।ప్రసేకస్సదనం భ్రమః
ఉపద్రవా వన్త్యేతే।మరణం వాప్య జీర్ణతః॥

మూర్ఛపోవుట, తఱచుగ మాటలాడుట, వాంతి,వికారము,పసరుపడుట, శరీర శైథిల్యము, బడలిక మొదలగు నుపద్రవములు అజీర్ణ రోగము వలన గలుగును. ఇట్టి యజీర్ణము

మిక్కిలి యధికముగా ప్రకోపించిన మరణము గూడ తటస్థించును.

అజీర్ణరోగ భేదములు :—

అజీర్ణరోగము కఫప్రకోపముచే జనించిన యెడల ఆమాజీర్ణమనియు, పిత్తప్రకోపముచే జనించిన యెడల విదగ్ధాజీర్ణమనియు, వాతప్రకోపముచే జనించిన యెడల విష్టబ్ధాజీర్ణమనియు మూడు విధములు. మరియు ఆహారరసశేషము వలన నాల్గవ యజీర్ణము జనించునని కొందఱు వచించెదరు. మఱియు రేయింబగళ్ళలో పచనమగు నపుడు కడుపుబ్బరము మొదలగునవి లేకుండిన ఐదవ యజీర్ణమనియు కొందఱు నుడివెదరు. ప్రతిదినము స్వాభావికముగ (అనగా వికృతి జన్యముగాక) నుండు యజీర్ణము ప్రాకృతమను యారవ అజీర్ణమని కొందరి యభిప్రాయము.

(1) ఆమాజీర్ణమున భుజించిన యన్నము జీర్ణముగాక అన్నరూపముగానే ఆసనము ద్వారా వెడలును. ఇది కఫాధిక్యమువలన బుట్టుచున్నది. శరీరము బరువుగా నుండుట, నోట నీరూరుట, భుజించిన మధురాదిరసముల కనుగుణమగు త్రేపులు వచ్చుట, అపక్వమైన మలముపడుట మున్నగునవి గల్గును.

(2) విదగ్ధాజీర్ణమున పిత్తాధిక్యతచేత భక్షితాన్నముజీర్ణించి, శేషము అజీర్ణరూపముగ నుండును. భ్రమ, దాహము, దేహమున మంటలు, చెమట, మూర్ఛ, పొగతో గూడిన పుల్లని త్రేపులు వచ్చుట, పిత్తముచే జనించు నానావిధ వ్యాధులు మున్నగునవి గల్గును.

(3) విష్టబ్ధాజీర్ణమున వాయువుచేత భుజింపబడిన అన్నము గట్టిబారి ఉదరమునందు పీడను గలుగజేయును. శూల, కడుపుబ్బరము, మలము, అధోవాయువు స్తంభించియుండుట, మూర్ఛ, అవయవములు నొచ్చుట, వాతసంబంధమగు గుణములు కనబడుట మున్నగునవి సూచించును.

(4) రసశేషాజీర్ణమున భుజించిన యన్నము చక్కగా జీర్ణింపక ద్రవరూపమై గుదద్వారము గుండ బయలు వెడలును. ఆహారము నందసహ్యము గల్గుట, హృదయము పరిశుద్ధము గాకుండుట, శరీరము మిక్కిలి భారముగా నుండుట మొదలగు లక్షణములు గాన్పించును.

(5) దిన పాకీ యజీర్ణమున యాహారము నందరుచి, సర్వావయవములలో గురుత్వము మొదలగునవి గలుగును.

(6) ప్రకృత్యజీర్ణమున శరీరమునందాయాసము, బరువు, భ్రమ, మలబద్ధము మొదలగునవి గలుగును. అధోవాయుమలము బంధించుట, [illegible] పరోచన మగుట మున్నగునవి గూడ గల్గును.

అజీర్ణ నివారణోపాయములు :—

అజీర్ణముయొక్క చికిత్సనుగూర్చి తెలిసికొనవలెననిన మొదటనది యే కారణముచేత కలుగుచున్నదో నూహింపవలెను. అది ప్రేవుల పంక్తులలోనున్నదా, జీర్ణకోశములో నున్నదా పైత్యాతిత్తిలో నున్నదా, ప్రేగులలోనున్నదా, మఱియేదయిన ఇతర అవయవములలో వ్యాధియుండి అజీర్ణ మా వ్యాధియొక్క గుణములలో నొకటిగా దోచుచున్నదా తెలుసుకొనవలెను. అజీర్ణరోగులు ఆహారమును నెమ్మదిగ, చక్కగ,

నమలి తినవలెను. అజీర్ణవ్యాధియొక్క చికిత్స మందులు సేవించుట కంటె పథ్యమునందు ఆరోగ్యశాస్త్ర సూత్రముల ననుసరించుట పైనాధారపడియున్నది. భోజనమందు లఘు పదార్థము భుజించుచు, సరిపడని పదార్థముల త్యజించుటమిక్కిలి యుక్తము. ఒక భోజనము నకు మరియొక భోజనమునకును మధ్య తగినంత వ్యవధియుండవలెను. భోజనాత్పూర్వమునగాని, భోజన సమయమునగాని, భోజనానంతరము గాని శరీరమునకుగాని, మనస్సునకుగాని ఆయా సము గలుగుపనులు చేయరాదు. అజీర్ణరోగు లకు సామాన్యముగా మాంసపదార్థముల కంటె శాకపదార్థములు సులభముగా జీర్ణమగును. వీరు పిండివంటలను విసర్జింపవలెను. బంగాళాదుంపలు మొదలగు దుంపకూరలను తినకూడదు. వరి అన్నము కూడ కొంతమంది కజీర్ణము కలుగజేయును. అట్టివారలు గోధు మన్నము తినుట మంచిది. మితభోజనము ముఖ్యావసరము. మత్తును బుట్టించు మద్యపానా దుల త్యజించవలెను. మందులు విశేషముగ వాడుటవలన వ్యాధి పెరుగవచ్చును. ఒకదినము భోజనము లేనియెడల పెద్దవారలు గాని, బిడ్డలుగాని చనిపోరు. సామాన్యముగా అజీర్ణ మునకు లంఘణమే పరమౌషధముగాన అన్ని అవయవములవలెనే అన్నకోశమునకు విశ్రాంతి నీయవలెను. మిక్కిలి ఆయాసపడకుండ దేహ పరిశ్రమ జేయవలెను. మనస్సులో నేవిధమైన విచారమును పెట్టుకొనరాదు. అధిక పరిశ్రమ కలుగజేయు దీర్ఘాలోచనలను మితిమీరిచేయ రాదు. సూర్యరశ్మి అంతగ యవసరములేదు. చలిలో తిరుగ గూడదు. దేశకాల (శీతోష్ణ) పరిస్థితులను బట్టి స్థానమార్పు జేయవలెను.

—:చికిత్సలు:—

ఆ॥ ద్రాక్ష పండ్లు, తేనె పంచదారయు మూడు
సమముగాను చేర్చి సంగ్రహించి
దిన దినంబు యుదయమున భుజియింపుచు
నున్న సర్వ యజీర్ణముల్ చక్కబడును.

ఆమాజీర్ణమున ఉష్ణోదకమును త్రాగవల యును. విదగ్ధాజీర్ణమునందు కడుపుపైన వేడి నీటితో కాపుచు శీతజలమును త్రాగిన పిత్తము హరించి, ఆహారము పక్వమగును. మలము చక్కగా వెడలును. విష్టబ్ధాజీర్ణమున ఎనిమా నీయవలయును. రసశేషాజీర్ణమున నీళ్ళలో ఉప్పువేసి త్రాగవలయును. పగటినిద్ర, లంఘనము చేయవలయును. గాలికూడదు. దినపాకీ యజీర్ణమున జీర్ణించు వరకు భోజనా దులు జేయక నిరీక్షించుట ముఖ్యము. ప్రకృత్యా జీర్ణమున భోజనానంతరము నూరడుగుల దూర ము నడచుట, వామపార్శ్వమున బరుండుట మొదలగు కృత్యములు జేసిన యాహారము బాగుగా పచనమగును.

అజీర్ణ బాధితుడైన రోగి వ్యాధి సంక్ర మించినదని గుర్తెరిగిన వెంటనే, మూడు రోజు లకు తక్కువగాకుండ తన శక్తికొలది యెన్నా ళ్లైనను ఉపవాసముండవచ్చును. ఉపవాసకాల మున నిమ్మరసముతో గూడిన నిర్మలమైన నీటి నెక్కువగా త్రాగవలెను. ప్రతియుద యము, సాయంత్రమున నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమాచేసి, వేడి నీటితో దేహమంతయు బాగుగా కడుగవలెను. వెన్నుపాము, మెడలు మృదువుగా మర్దనజేసి వేడినీటి కాపడముపెట్ట వలెను. ఉపవాసము విరమించునపుడు నేదైన ఫలరసముచే విరమించవలెను. ఇచ్చట నారింజ రసమే మిక్కిలి ప్రశస్తమైనది. ఉపవాస

దినములలో మానసిక చికిత్సచాలయవసరము. దేహతత్వమును బట్టి కటి, లింగస్నానములు షుమారు 10 లేక 15 నిమిషములు చొప్పున చేయవలెను. యోగాసనములు (యోగముద్ర, పశ్చిమోత్తాన, మయూర, ధనుర్, నౌలి ఆసనములు ముఖ్యములు), నడక మొదలగు శరీర పరిశ్రమ యవసరము. పొట్టను నిత్యము మర్దన జేయవలెను.

చికిత్సాప్రక్రియలలో :—

(1) మట్టిపట్టీ (Clay pack):— పొత్తికడుపునకు వేడినీళ్ళతో కాపడము పెట్టి, ఒండుపట్టీ వేయుట.

(2) ట్రంకుప్యాక్ (Trunk pack) :— చన్నీటిలో తడిపి, క్రొద్దిగా పిండిన యొకనిషు పాటి కట్టుపంచెను నడుముచుట్టును చుట్టి, దానిపై పొడికంబళినిగాని, ముతక బట్టనుగాని లేక గాలిచొరనటువంటి అంగవస్త్రము నైనను చుట్టవలెను. (షుమారు అర్ధగంట వరకు వేసుకొన నగును.) తదనంతరము శక్తిహీనులైన శరీరమునంతటను నొక తడిగుడ్డచే తుడుచుకొనుట లేక శక్తిగలవారేయైన ఉష్ణోదక శిరస్నాన మాచరించుట మిక్కిలి శ్రేయస్కరము.

(3) వర్ణచికిత్స (Colour cure) :— ఉదయము షుమారు 9—10 గంటల మధ్యగాని, లేక సాయంసమయమున 3-4 గం॥ల మధ్యగాని సూర్యకిరణముల కెదురుగా నొక స్టూలు (Stool) పై గూర్చుండి పసుపురంగు అద్దముగాని, నారింజరంగు అద్దముగాని రంగుల కిరణ ప్రసారముచే పొత్తికడుపుపై నావషు నట్లు జేయవలెను. రోగియొక్క శక్త్యానుసారమును బట్టియు, ఎండయొక్క తీక్ష్ణతను బట్టియు షుమారు 15 ని॥ల వరకు నుండదగును.

పై నుదహరించిన రంగుగల సీసాలను నీటితోనింపి షుమారు 6 గం॥ల సేపు సూర్యరశ్మిలోనుంచి ఆనీటిని మూడువేళల నాలుగేసి ఔన్సులు చొప్పున త్రాగేది.

(4) నీటియావిరి (Steam Bath) :— క్రొద్దిగా నీరుగల పాత్ర నొక దానిని ఆవిరి వచ్చునంత వరకు బాగా వేడిచేయవలెను. రోగి యొక యెత్తుపీటపై వస్త్రవిహీనుడై (Bare-body) కూర్చుండి, శరీరమంతయు దుప్పటినికప్పుకొని, పాత్రపైనున్న మూతను క్రొద్ది క్రొద్దిగా జరుపుచు, ఆయావిరిని పొత్తికడుపునకు పట్టుకొనవలయును. కొంచెము చెమట పట్టినంత వరకు యుండి వెంటనే తడిగుడ్డచే తుడిచి, అనంతరము కటిస్నాన మాచరించవలెను.

పై నుదహరించిన ప్రక్రియలలో దినమునకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున నాచరించుకొనవలయును.

ఆహారము:—

నిమ్మ, నారింజ, కమల, బత్తాయి, సపోటా, యాపిల్సు మొదలగు పండ్లు; క్యాబేజి, కాలీఫ్లవరు, చుక్కకూర, తోటకూర, పొన్నగంటికూర మొదలైన ఆకు కూరలు; పొట్ల, సొర, బీర, మొదలగు కాయ కూరలు ఆహారముగా తీసుకొన దగినవి.

అజీర్ణ రోగులొక్కరేగాక సమస్త తరుణ, దీర్ఘరోగులెల్లరును రోగబాధల కగుఱవై మృత్యుపాలిట బడక, ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన ప్రకృతి చికిత్సా విధానముల నవలంబించి, తమ తమ దేహదౌర్బల్యతల త్యజింపజేసుకొని, దీర్ఘకాల సౌఖ్యముల బొందుదురు గాక.




ప్రకృతివైద్యోత్కృష్టత - ఆవశ్యకత

శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజు

మనదేశమునకు పాశ్చాత్యపాలనతోపాటు అల్లోపతీ వైద్యము ఆరంభమై క్రమముగ నేటికి దేశీయవైద్యమైన సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేదవైద్యమును అణచి పూర్తిగ దానిస్థానము నాక్రమించుకొన్నది. ఆంగ్లేయ పాలనమున ఇంగ్లీషుమందులమ్మకొనునిమిత్తము ధర్మాసుపత్రులను స్థాపించి ఇంగ్లండునందు తయారుచేయబడిన ప్రతి పేటెంటుమందును గుణమిచ్చునో లేదో చూడకనే డాక్టర్లచే వాడబడెను. రసవిషపాషాణములు స్వేచ్ఛగా వాడబడెను. మందెట్లు, ఏయేవస్తువులతో తయారగునో డాక్టర్లకు తెలియదు. నానాటికి నోటిగుండ మందిచ్చుటపోయి రక్తనాళములలోనికి ఇంజక్షను చేయబడుట వాడుకలోనికి వచ్చినది. నోటిగుండ మందిచ్చిన జీర్ణకోశమునందలి రసములచే మందుయొక్క విషము కొంత విరచబడుటచే శరీరమునకంత అపకృతి చేయలేదు. రక్తములోనికి తిన్నగా చొప్పించబడిన రసవిషపాషాణములు వాటి బలమును చూపి శరీరములను పూర్తిగ పాడుచేయుచున్నవి. గాన శరీరమందలి జీవశక్తి తగ్గి మునుపటికంటె నెక్కుడుబలమైన నూదిమందులు యివ్వవలసివచ్చుచున్నది. ఈ మందుల ప్రాబల్యముచే నానాటికి జీవశక్తి నశించి దుర్బలశరీరులై ఎల్లప్పుడు డాక్టరుచేతినుండి తప్పించుకొనజాలని పరిస్థితి ఏర్పడినది. పూర్వము వైద్యుడేలేని ప్రతి పల్లెయందును డాక్టర్లు అవసరమైరి. దేశీయ వైద్యులను చూచువారులేక తమమందులను మూలబెట్టి అల్లోపతి మందులు, ఇంజక్షనులు నేర్చుకొని వాడవలసివచ్చుచున్నది. ఇంజక్షను చేయనివాడు డాక్టరేగాదను అభిప్రాయము వ్యాపించినది. సూటువేసుకొని, స్టెతస్కోపు తగిలించుకొని ధర్మామీటరు, ఇంజక్షను మందుల పెట్టితో హాజరైనగాని ఫీజుముట్టుటలేదు. ఫలితము కనబడుచునేయున్నది! దేశమందెల్లెడల సంవత్సరముపొడుగునా మసూచి, విసూచి, టైఫాయిడుజ్వరములు, జిగటవిరోచనములు, నీళ్ళవిరోచనములు, మలేరియా, క్షయ, కుష్టు, ఉబ్బసము, మూర్ఛ పిచ్చి, మున్నగు తరుణ, కాలికరోగములే. పాపము ఆరోగ్యశాఖవారు బహు కష్టపడి టీకాలు పొడుచుచున్నారు. సిబ్బందిని పెంచుచున్నారు. మంచినీళ్ళవలె దేశద్రవ్యము వెచ్చించుచున్నారు. అదేమిపాపమో వీరిసిబ్బందితోపాటు అంటువ్యాధులు పెరుగుచున్నవేగాని తగ్గుటలేదు. కారణమేమని ప్రశ్నించిననాయకులు ఆలేనేలేరు. రోగ్యశాఖామాత్యులు పాశ్చాత్యవిద్యా పట్టభద్రులేగావున తమవైద్యశక్తియందు వారికి గట్టినమ్మకమే! చావులెక్కువైనను రోగముల కంతులేకున్నను వైద్యులను ఎక్కువగా తయారుచేసి నూరుమందికొక్క ఆసుపత్రియైన నుండినగాని చాలదను ఊహయే వీరికిగలుగుచున్నది. డబ్బులేకపోబట్టిగాని ప్రతిపల్లెయందును ఒక ఆసుపత్రిని, కొంతమంది డాక్టర్లను ఏర్పాటుచేసి యీరోగముల మట్టుకనుక్కొన్నను లేకపోయినను రోగుల ధన, మాన ప్రాణముల నపహరించగలరు. అల్లోపతివైద్యవేత్తలకిది తోచకపోయినను కొంచెము వివేకముతో నాలోచించి చూచిన ప్రతి మానవునకును దేశపరిస్థితి ఆరోగ్యవిషయములో నెట్లున్నది గ్రహింపునకు రాకమానదు. ఇట్టి పరిస్థితికి అల్లోపతివైద్యమే కారణమని యెట్లు చెప్పగలమనిన యాబదియేండ్లక్రితము దేశఆరోగ్య మెట్లుండెనో నేటిపరిస్థితి యెట్లుండెనో గమనించిన బోధపడును. అప్పుడింత దేశవ్యాప్తముగ అలోపతివైద్యము లేదు. ఇక హోమోపతి మున్నగు వైద్యములవలన యింత ముప్పు కనబడదు. ఏలనన అందివ్వబడు విష, పాషాణముల మోతాదు బహుతక్కువగుటయే. ఆయుర్వేదవైద్యము సాగినంతకాలము అందలి రోగనిదానమువలనను, పథ్యవిధానమువలనను రోగి కోలుకొని తిరిగి మరియొక రోగమునకు గురియగువాడుగాదు. ఈ పరిస్థితులు తెలిసికొనుటకు రోగమన నేమో, ఆరోగ్యమన నేమో, ఆరోగ్య మెట్లు చెడునో, తిరిగి ఆరోగ్యము గలుగు మార్గములేమో ఆలోచించవలెను.

సర్వభక్షకుల సహజావస్థలు!

ఆరోగ్యమన మంచంమీదనుండి లేచి యేదోవిధముగ తిరుగుచుండు స్థితిమాత్రమే గాదు. శరీరమందెక్కడను యేవిధమైన బాధగాని లేక బద్ధకముగాని, విసుగుగాని, కోపము, ఆయాసము, విచారము మొదలగున వేవియు లేక సర్వదా సంతోషముగలిగి ఉత్సాహముతో తనపనులుతాను నెరవేర్చుకొనగలిగియుండుట. తినినతిండి చక్కగాఅరిగి, వేళపట్టున కాకలిగలిగి విరోచనబద్ధక ముండకుండ నుండవలెను. వికారముగాని, తలనొప్పిగాని, కాళ్ళులాగుటగాని యుండరాదు. కడుపులో గుడగుడ, జీర్ణకోశమునందుఅల్లరి, అపానము, త్రేనుపు మొదలగునవి అనారోగ్య సూచకములు. మనము అవసరమైనంతమాత్రమే తినిన, అది జీర్ణమై రక్తముగా మారి శరీరమునకు పుష్టినిచ్చును. దైవనిర్మితమైన యీ మానవశరీర మెప్పుడును యేవిధమైనమరమ్మతునుగోరక నియమితకాలమువరకు చక్కగా పనిచేసి వృద్ధాప్యదశయందు అవయవపటుత్వము తప్పి అరగాముగ్గిన పండువలె మరణమునొందును. ఇది సహజాహారమును తీసికొను పశుపక్ష్యాదులయందు గానవగును. మనుష్యుడు తనకొరకేర్పరచబడిన సహజాహారమైన ఫలభక్షణ వదలి సర్వభక్షకుడగుటచేతను, రుచులు కల్పించుకొని మితిమీరి తినుటచేతను, జీర్ణకోశము క్రమముగ చెడును. అంతటను లక్ష్యము చేయక జీర్ణమగుటకు మందులువాడి మామూలుగానే తినుచుండుటచే తినిన పదార్థము జీర్ణమవకుండనే త్రోసివేయబడుచుండుటచే అది పనికిమాలిన రోగపదార్థముగ ముందు పొత్తికడుపునందును పిమ్మట ఉదరమునందును జేరి బొజ్జపెరుగును. అక్కడ చోటుచాలక రక్తనాళాలగుండ యీపదార్థము సంచరించి లివరు, హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, వెన్ను మొదలగు సర్వావయవములప్రక్కనుజేరి వాటిని సరిగాపనిచేయనివ్వక పాడుచేయును. అందువల్ల ఆ అవయవసంబంధమగు రోగమేర్పడును. తుదకు శిరస్సునకెక్కి మెదడునుగూడ పాడుచేయుటచే మానసికరోగులగుదురు. ఇట్లుజేరు అన్యపదార్థమును తొలగించుటకు యీ అవయవములు అన్యపదార్థముతో జేయు యుద్ధమేరోగము. శరీరము దారుఢ్యముగ నున్నంతకాలము యీఅన్యపదార్థమును నెట్టివేయ ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. అందువల్ల రోగము మన యారోగ్యమును క్రమపరచుటకు యేర్పడిన ఉపకారి. ఈరోగమునకు మనము తోడ్పడి జీర్ణకోశమునకు పనికల్పించక బహు తక్కువగాగాని, లేక అసలు తినకుండగ ఉపవసించిగాని అన్యపదార్థవిమోచనము జేసికొనిన రోగముపోయి ఆరోగ్యము గలుగును. అట్లుగాక పూర్తిగాతిని చెడిన జీర్ణమును బలవంతపెట్టి పనిచేయించుటకు మందులు వాడినప్పుడు జీర్ణకోశము పూర్తిగ పాడై యేమియు పనిచేయలేని స్థితికి వచ్చును. అంతట నీరసము హెచ్చును. జీర్ణకోశము పనిచేయ నవసరములేకుండ బలమునిచ్చునను గ్లూకోజు, హార్లిక్స్ మొదలగు కల్పిత పదార్థములను వాడుటచే ఇంకను చెడును. జీర్ణకోశము చెడుటచేతనే సర్వరోగము లేర్పడును. జీర్ణకోశమును బాగుచేయుపద్ధతి అల్లోపతివైద్యములో కనబడదు. ఎక్సరే ఫొటోతీసి చెడిన అవయవములగనుగొని ఇంజక్షనులు ఆపరేషన్లుచేసి ఆయవయవముల మరమ్మతుతో తమపనిఅయినట్లూహించి శరీరమునకు బలమునిచ్చు బలకరఆహారముల నిచ్చెదరు. ఆకారణముచే అన్నిఅవయవములును చెడి లాభములేని పరిస్థితిలోనికి వచ్చినతరువాతను రోగియొక్క ద్రవ్యమంతయు లాగుకొని మృత్యువు సమీపించినపిమ్మట వదలెదరు. దేశమందెల్లెడల యేడాదిపొడుగునను చిత్రవిచిత్రములగు క్రొత్తతరుణరోగములును, వైద్యులకు పరీక్షకుకనబడని కాలిక రోగములును వ్యాపించి దారిదొరకక అల్లోపతీవైద్యముచే విసుగుచెంది అంత్యమునకైనను వివేకముగల కొందరురోగులును, వివేకములేకున్నను తప్పనిసరిగా మరికొందరును ప్రకృతివైద్యమునకు ఎదురు జూచుచున్నారు. ఇట్టిపరిస్థితిలోగూడ జీవశక్తి చెడకుండ నున్నరోగులు తిరిగి ప్రకృతివైద్యముచే ఆరోగ్యవంతులగుచున్నారు. అనగా ద్రవ్యమునంతయు గోల్పోయి, శరీరపటుత్వము చెడి, ఆయుశ్శేష మున్నందున చావుగానక అల్లోపతీవైద్యముచే విసుగొందిగాని, ప్రకృతి వైద్యమువంక జూచుటలేదని భావము.

ప్రకృతివైద్యమననేమి?

ఒకమనుష్యుడు అడవిలోబడి తప్పుదారినిబట్టి అడవి యెల్లను తిరుగులాడుచుండ దారితెలిసిన యొకగొల్లడు వానిని వచ్చినత్రోవనె మళ్ళించి సరియగుదారిలో ప్రవేశ పెట్టి దారిచూపి పొమ్మనిన గమ్యస్థానమెట్లుచేరుకొనునో అట్లే సరియగు దారి జూపు గొల్లవానివంటిది. ప్రకృతివైద్యమునందు విశేషమయిన ప్రజ్ఞ అక్కరలేదు. మందులు, ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులు మున్నగువానితో నిమిత్తములేదు. అందువల్ల రోగి సర్వసంపదను గోల్పోవక్కరలేదు. అనవసర పరీక్షలచే మానహానిగాదు. ప్రాణము రక్షింపబడును. ఇక గావలసినదేమి? ఇది తెలిసినవారు ప్రకృతివైద్యసహాయమున సుఖజీవనము జేయుచున్నారు. అవివేకులు రుచులు వదలుకోలేక ప్రకృతివైద్యము పేరుచెప్పిన భయపడి సర్వనాశనమైగాని ప్రకృతివైద్యములోనికి జేరుటలేదు. అందువల్లనే పొందవలసిన పూర్తిఫలితము పొందలేకున్నారు. కాని ప్రజలెల్లరును వైద్యములకు విసుగుజెంది ప్రకృతివైద్యమునకు ఎదురుజూచుచుండుట వాస్తవము.

ప్రజల ఆరోగ్యమునుగాపాడి, వారిని దేశాభ్యుదయమునకు దోడ్పడు సత్పౌరులుగ జేయవలెనన్న అల్లోపతివైద్యవిశారదులును, పాశ్చాత్య నాగరికతాగ్రగణ్యులును, రాచకీయ దురంధరులును అగు మన దేశనాయకులు దేశాభ్యుదయమే ప్రధానముగనెంచి దేశమందెల్ల ప్రకృతివైద్యసదనముల నేర్పాటుచేసి, అనుభవముగల ప్రకృతివైద్యుల నేర్పరచి వారిభుక్తి జరుగు యేర్పాటు గావించిన ఆరోగ్యశాఖకొరకు వెచ్చించు ద్రవ్యములో లక్షవంతుకూడ ఖర్చులేకుండ ప్రజలారోగ్యవంతులై సన్మార్గులై, సత్పౌరులై, దేశమభివృద్ధిలోనికి రాగలదు.

వైద్యశాస్త్రము పాశ్చాత్యచేతులలో అభివృద్ధి పొంది, నవీన పరిశోధనలచే అంతులేకుండ వృద్ధియగుచున్నట్లు కనిపించుచున్నను లెక్కకు మించిన క్రొత్తరోగములన్నియు యీపరిశోధనలు వృథాయని తెలుపుచుండుటలేదా! ఒక్కొక్క అవయవమునుగూర్చిన ప్రజ్ఞనంతయు సంపాదించిన వైద్యవిశారదులెల్లరును సాధింపలేని అన్ని అవయవసంబంధ రోగములును యే ప్రజ్ఞయునెరుగని ప్రకృతివైద్యమవలంభించుటచే గుదర్చబడుట యేగాక, అతిసూక్ష్మముగను, ద్రవ్యనష్టము లేకుండను, అంతకంటె త్వరితగతిని గుదర్చబడుచుండుట ప్రకృతివైద్య శక్తిని పరీక్షించినవారికిగాని తెలియదు.

కుష్ఠురోగులకొరకు, క్షయరోగులకొరకు, మలేరియా నిర్మూలనమునకు వెచ్చింపబడుద్రవ్యము వృథాయగుచున్నను లాభము గనబడకపోయినను పెత్తనము తమచేత నుండుటచే యింకను యీప్రయత్నముల నభివృద్ధిపరచి ప్రజలకు తమపనులను గొప్పగా గనబరచుచున్నారు. ఏయొక్క జిల్లాయందైనను ప్రకృతివైద్యమఠముల నేర్పరచి ప్రజలకు సలహాలనిచ్చి రోగము రాకముందే జాగ్రత్తపడునట్లు హెచ్చరికచేయునట్లేర్పరచి 5 సంవత్సరములు పరీక్షించి ఫలితముల జూచిన మంచిచెడ్డలు తేలగలవు.

ప్రకృతివైద్యుల నభివృద్ధి నిరోధకవర్గములో జేర్చకునులు లేకపోలేరు. ప్రజానాశనమునకే త్రోవజూపు శస్త్ర శాస్త్రమును, ప్రతిరోగమునకును సూక్ష్మజీవులే కారణమని వాని నిర్మూలనమునకు యుద్ధసన్నాహము నందభివృద్ధినొందు ఇంజక్షనులును దినదినాభివృద్ధి నొందుచున్న నూతనరోగములనుండి మనుష్యుని గాపాడుటలేదుగాని మానవలోకమునంతను మానసిక, నాడీ రోగులుగ తయారుచేయుచున్నవి. శాస్త్రమన నిజము. నిజమునకభివృద్ధిలేదు. కాన శాస్త్రాభివృద్ధియన అర్థములేనిమాట.

జ్వరము వేగులవాడు కాదా!

ఎట్టిపాండిత్యమక్కరలేకనే ప్రతిమనుష్యుడును తనకు కొంచెము భారముగా నున్నట్టు కనుగొన్నవెంటనే యేకారణముచేత ఆ భారము గలిగెనో విచారించి యా కారణమును దొలగించిన కార్యము తనంతనే పోవును. మనయింట బెల్లముండిన చీమలుచేరును. చీమలనెంతచంపినను, వ్యవసాయశాఖవారిచే గనిపెట్టబడిన విషప్రయోగముజేసినను తిరిగి చీమలు రాకమానవు.

ఇంటసరకులున్న ఎలుకలు రాకమానవు. విషప్రయోగములు లాభములేదు. బెల్లమును, ఆ సరకులను తీసిపారవేసినయెడల ఒక్కచీమగాని, ఎలుకగానిరాదు. మురుగు నీరుగలచోట్ల దోమలుపుట్టును. మరఫిరంగులతో దాడి వెడలినను దోమలు అంతముగావు. గాని మురుగుగోతులు పూడ్చిన దోమలుండవు. అట్లే రోగకారణమెరిగి దానిని దొలగించవలెనేగాని, మందులవలనను, ఇంజక్షనుల వలనను, ఆపరేషనువలనను కారణము నశించకుండ కార్యముపోదు. సమస్తరోగములకును మూలకారణమజీర్ణము. అజీర్ణము పోవలెనన్న అధికతిండి మానవలెను. అజీర్ణముచే జీర్ణావయవము లలసి పనిచేయలేని

స్థితిలోనికి వచ్చినప్పుడు వానిని ఉపశమన స్నానముచే బలయుతముగ జేసి జీర్ణకోశమునకు పూర్తిగాగాని, కొంతవరకుగాని విశ్రాంతినివ్వవలెను. జీర్ణకోశము చెడనంతవరకు రోగము రానేరాదు. గాన సర్వరోగములకును మూలకారణము అజీర్ణము. అజీర్ణమునుండి మలబద్ధకము, దానినుండి తినిన పదార్థమెల్ల రక్తమగుట మాని అనుపయోగమైన అన్య పదార్థమగుటయు, ఈయన్యపదార్థము దేహమునం దన్నియెడల సంచరించి, అవయవములనాక్రమించి తత్సంబంధమగు రోగోత్పత్తికి కారణమగును. దేహమన్యపదార్థముచే నిండియుండుటే అనారోగ్యము. ఆ యన్యపదార్థమును నెట్టివేయుటకు శరీరావయవములు చేయుప్రయత్నమే రోగము. ఈ యన్యపదార్థ సంచలనమందు కీళ్లు దానిని అడ్డుకొనుట వలన గలుగు ఘర్షణవలన పుట్టువేడియే జ్వరము. గాన ప్రతిరోగమునందును కొద్దియో, గొప్పో జ్వరములేకయుండదు. గాన జ్వరము మనశరీరమునందు రోగపదార్థము చేరియున్నదని చెప్పు వేగులవానివంటిది. ఈ జ్వరమును ఇంజక్షనులచే నణచుట, దొంగలున్నారు జాగ్రత్తయని చెప్పవచ్చు. వేగులవాడిని శిక్షించుటయే గాన జ్వరమునకు చికిత్సయే అనవసరము. ఉపశమన స్నానములతోను, అవిదాహిపథ్యముతోను అన్యపదార్థ విమోచనముగావించి అవయవములను బలయుతములగు మార్చుటయే రోగనివారణకు కర్తవ్యము. ఇట్టిపద్ధతియే ప్రకృతివైద్యము. ఒక్కసారి అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యునిచే రోగనివారణను పొంది ఆరోగ్యముగనిన ప్రతిమనుష్యుడును సాధారణ ప్రకృతివైద్యుడవవచ్చును. పరిశోధనచే ఘనుడవవచ్చును. మందు వైద్యమునందువలె రోగనిదానమంత అవసరములేదు. రోగనిదాన విషయములోగూడ చచ్చిన శవముల పరీక్షించి నేర్చుకొన్న ప్రజ్ఞ, బ్రతికియున్న మానవులనుచికిత్సించుటలో నుపయోగించుటలేదు. శరీరమంతయు ఒక్కమ్మడిగా పనిచేయునేగాని ఒక అవయవము చెడి తక్కినవిబాగున్నవనుట యందర్థములేదు. ఒక మేకుఊడినను యంత్రము పని చేయలేనట్లె, కొద్దిపాటి రోగమునందుకూడ ఆరోగ్యము చెడును. జీర్ణకోశము పనిచేయదుగాన జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి నిచ్చుట యననేమో తెలియని ప్రతి రోగమునకు పుష్టికరమగు గ్రుడ్లు, మాంసము, పథ్యముగా నిచ్చు అల్లోపతి వైద్యము ముప్పుతెచ్చునేగాని లాభకారిగాదు. రోగము ముదిరినపిమ్మట చికిత్స ప్రారంభించుటకంటె కొంచము రొంపయో, అజీర్ణవిరోచనములో వికారమో, ఆకలిలేకుండుటయో కనబడినవెంటనే ఒకపూటగాని, రోజుగాని ఆహారమును మానినయెడల వైద్యుల ప్రమేయమే ప్రజల కక్కరలేదు. గాని రొంపపట్టినదాది డాక్టరుగారి చేతిలో పడిన రోగిటైఫాయిడు జ్వరముతో మృతిపొందినాడన్న శోచనీయము గాదా!

గాంధీజీ — ప్రకృతి వైద్యము.

మహాత్మాగాంధి ఆశీర్వదించి, అవలంబించి, ప్రోత్సహించిన ప్రకృతి వైద్యమును ఆయన బోధించిన సూత్రముల ననుసరించి దేశపాలన జరుపుదుమని కంకణము గట్టుకొనిన మన పరిపాలకులు అలక్ష్యము జేసి దానివభివృద్ధికి దోడ్పడకుండుటయు, అన్యదేశీయమును, శీతోష్ణాది, భేదములచే మన దేశమునకు నాశనహేతువైన అల్లోపతి వైద్యమునకు స్వస్తిజెప్పి దేశీయ వైద్యములను, ముఖ్యముగ "ప్రకృతి వైద్యము"ను అభివృద్ధిలోనికి దీసికొనివచ్చుట ముఖ్యావసరమనియు, కర్తవ్యమనియు దెలుపుటకు సాహసించుచున్నాను. మహాత్ముని ఆరోగ్య సిద్ధాంతముల జ్ఞాపకమునకు దెచ్చి, వానిని వ్యాపింపజేయు వివేకమును పరాత్పరుడు అనుగ్రహించుగాక యని ప్రార్థించెద.

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు. తత్సతు.



పచ్చి కూరలే - కోటి మందులు

—స్వామి కుమార్



ప్రకృతిమాత మనకు ఆరోగ్యమునేగాని అనారోగ్యము నివ్వదన్నవిషయం మొదటిమాట.

చిర కాలమునుండియూ వండినపదార్థములను తినుట జరుగుచునేయున్నది. కాని అందుగల లోపముల వల్లనూ, ప్రస్తుత కాల నాగరికత అలవాట్లవల్లనూ, యవ్వనమునందే సహజశక్తి ఆరోగ్యములు లేకపోవుట, నరముల దౌర్బల్యము, పండ్లూడిపోవుట, మొదలగు దురవస్థలకులోనై మానవుని శరీరపాటవములు తగ్గినవి. మరల దానిని స్వాభావికముగ చేయవలయునన్న, అపక్వాహారసేవనమే ప్రధానము.

అయినా ప్రస్తుతము నకు కొంత వరకు వంట తప్పదనియే తోచుచున్నది. ఎందుకనగా:— నిగ్రహశక్తి గలవారికే ఆటంకములు తప్పవు. నిగ్రహము లేనివారిమాట చెప్పనేల! గాన నిగ్రహముగలవారు బహుస్వల్పము. అందుచే వంట తప్పనిసరిగా కనుబడుచున్నది.

మన ఆహారంలో ఆకు, గుంప, కాయగూరలు తప్పకుండా వుండాలి. మాంసాహారం తాకకుండా మానవుడు ఆరోగ్యవంతుడై వుండవచ్చునుగాని శాఖాల్ని, ఫలాల్ని తినకుండా పట్టుమని పదికాలాలపాటు జీవించటం దుర్లభం. సాధారణముగా మానవుడుఏడాదికి ద్రవములుగాక 800 పౌనులు ఆహారం తింటాడు. ఈ 800 పౌనుల ఆహారపదార్థాన్ని శాస్త్రీయమైన పద్ధతిమీద తినటం, ఆరోగ్యాన్ని నిలుపుకోటానికి అత్యవసరం.

(1) ఆహారపదార్థములలోగల వివిధభాగములకు, సూర్యకాంతి ద్వారా ప్రకృతిమాతచే నొసంగిన జీవశక్తి ప్రసరించినట్టి దానిని "విటమిన్" అని పిల్చుచున్నారు.

(2) ఆహారపదార్థములలోగల వివిధ భాగములకు, విలువ నిచ్చు 18 రకముల లోహములు. అవి వాటివ్రేళ్ల ద్వారా క్రమపద్ధతిగా భూమినుండి పొందినట్టి దానిని "సేంద్రియలవణము"లని పిల్చుచున్నారు.

(3) లోహములు, క్రమపద్ధతిగా, ఆహార పదార్థములలో కలవనియెడల "నిరింద్రియలవణముల"ని పిల్చుచున్నారు. భాస్వరము, గంధకము, ఇనుము, పొటాషియమ్, మాంగనీస్, లోహపు వుప్పులు మొదలయినవి. ఈ వుప్పులు వేరువేరుగానుంటేనే "నిరింద్రియ లవణములు"గా వున్నవి.

ఈ సందర్భంలో ముఖ్యంగా మనం గుర్తుంచుకొనవలసినదేమిటంటే వంట అనే పద్ధతిలోనికి వచ్చినప్పుడు సాధ్యమయినంతవరకు ఉప్పు, కారములు, మసాలాద్రవ్యములు తగ్గించుట. యింగువ మొదలగు సువాసన ద్రవ్యములను పూర్తిగా విరమించుట. ఆవిరిమీద వుడికించుట. సహజమయిన బియ్యమును గంజి వార్చక అత్తెసరుపెట్టుట. మొదలగు సాత్వికాచరణములను జరుపుట ఉత్తమము. మరియు వుడికిన పదార్థములను వుడికిన మూడుగంటలలోపుగా భుజింపవలయును. మిక్కిలివేడి పదార్థములుగాని, మిక్కిలిచల్లారిన వంటకములుగాని, పాసినవి, మాడినవి, చల్దివి మొదలగు పదార్థములును తినుట సుతరామూ పనికిరాదు.

వంటసమయంలో కాయకూరలను తరగటం, తరిగిన ముక్కలను కడగటంలో మంచి జాగ్రత్త అవుసరం.

అరటికాయలు తరిగేటప్పుడు మనవారు పైచెక్కు తీసి ముక్కల్ని నీళ్లపాత్రలో వేస్తారు. తరగటం అయినా ఆ ముక్కల్ని, ఆనీళ్లలోనే కడిగి వండేస్తారు. ఆ నీళ్లు కారునల్లరంగులో వుంటాయి.

వంకాయలు విషయంలో కూడా యింతేను. గాని వంకాయల చెక్కు తీయరు. తరిగినముక్కల్ని నీళ్లలోవేసి కడిగి వండుతారు. యీ నీళ్లుమాత్రం కొద్దిగా రంగును మారి వుంటాయి.

పైఅరటి, వంకాయల్లోని కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలు నీటిలో కలసి నీటిరంగును మార్చినాయి. యీపదార్థం అత్యంత జీవపోషక మయినది. గాన, కూరగాయలకు పై తోలును తీయుటగాని. ముక్కల్నివండుటకు ముందు నీటిలో నానవేయుటగాని, చెడిపోయిన, వాడిపోయిన కూరగాయల్నిగాని, వాడుట మంచిది గాదు. మరియు ముక్కల్ని నీటిలో నాననీయటంవల్ల వాటిలోని పోషక పదార్థాలు బయటనీటిలో కలసిపోతాయి. వండేటప్పుడుకూడ ముక్కల్ని మిక్కిలి నీటిలో వుడికించి తర్వాత, నీటిని వంచిపారవేయుట పొరపాటు. యీరకంగా వుడికించటంవలన, జీవపోషక పదార్థాలు నశించిపోతాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు.

కూరల్ని, కడగటం, వార్చటం, పిండటం, మంచి పద్ధతికాదు. ఉడికించిన కాయల్లోని పోషకపదార్థ సారమంతా ఆనీటిలోనికి దిగుతుంది. ఆనీటిని పారపోయటం; ఆపోషకపదార్థాల సారాన్ని వదలుకోవటమే, గాన తగుమాత్రపు నీటితోనే కూరల్ని వుడికించినచో ఏయిబ్బందీ వుండదు. అంత, నీరు ఎక్కువ అవుతుందని తలచేవారు, ఆనీటిని చారులోగాని, పులుసులోగాని కలుపుతూ వుండటం చాలామంచిది.

అనాదినుండీ వస్తున్న ఆయుర్వేద శాస్త్రవిధానాల్ని బట్టి చూడండి:— అందులో కషాయాలు కాయుటఒక విధానము. నీటిలో వనమూలికలను వేసి అవి మరగే వరకు, అనగా వారినియమం ప్రకారం $\frac{1}{4}$ వంతుకుగాని $\frac{1}{8}$ వంతుకు గాని నీటినికాచి, వడపోసుకొని వుపయోగించుకొనెదరు. యిందువలన ఓషధులగుణం నీటికి పట్టుతుంది. ఆనీటిని వుపయోగించుటచే రోగాలు తగ్గుతాయని ఆశాస్త్రం చెప్పుతుంది.

మరి కూరగాయల విషయంలోనో? వాటిగుణాల్ని సంగ్రహించుకున్న నీటిని పారబోస్తున్నాము. సారాన్నంతా నీటికియిచ్చి, నిలచిపోయిన నిస్సారపు కూరగాయల్ని మహాప్రసాదంలాగా తింటున్నాము. అవి మనకు కలిగించవలసిన బలాన్ని యివ్వలేదని వాపోతున్నాము.

యిక్కడదోషం కూరగాయలదికాదనీ, అంతా మన వంటపద్ధతిలోనే వుందనిమనం తెలుసుకోవలసి వస్తుంది.

మరొకసంగతి:— పైతోలు చెక్కక తప్పనిసరి అయిన కూరగాయలను వుడకబెట్టేటప్పుడు ఆకూరగాయలను, వానిపైతోలు చెక్కలతోకూడా వుడికించుట మంచిది. మరియు ముందుగా నిమ్మరసంచేర్చిన నీటిలో కూరగాయల్ని వుడికించుటవలన, కూరగాయల్లోని ప్రాణకృత్తులు అంతత్వరగా నశించవు.

లేతవి, తాజావి. అయిన కూరలు వుడుకుటకు 20 నిమిషముల కాలం సరిపోతుంది. ముదురువి కొన్నాళ్లు నిలవయున్న కూరగాయలు వుడుకుటకు 40 నిమిషములు పడుతుంది. వంటకారులు యీసంగతిని తప్పక గుర్తుంచుకొనవలయును.

ఈనాడు వేపుడుకూరలు గొప్పతనానికి ఒక లక్ష్యంగావున్నాయి, కరకరలాడుతూ లంచగొండి అయిన నాలుకకు అవి రుచిగా వుండుట నిజమేగాని, అది కృత్రిమము. విషతుల్యాలుగా భావించవలయును. అంతగట్టిగా వేగిన కూరగాయ ముక్కల్లోని జీవపోషక పదార్థాలన్నీ నశించిపోతాయి. ఆ నిస్సారం, పిప్పిపదార్థంతో కడుపునింపుకోవటం నిష్ప్రయోజనం అని గట్టిగా తలంచవలయును.

పులుసుల విషయంలో చింతపండు పులుసు కేవలం పనికిరానిది. అందుకు బదులుగా కాయకూరల్లోగాని, ఆకుకూరల్లోగాని చారుగాగాని, అనేక రకములుగా నిమ్మకాయ పులుసువాడతగినది. బెండకాయలు, వాక్కాయలు నిమ్మపులుసు యిగా మూడు కలపిన పచ్చడి అగును. యిటులనే కొబ్బరికాయ, మామిడికాయలు, చింతకాయలు, దోసకాయలు, అనేకరకములతో కూరలుగా వుపయోగించుకొనవచ్చును.

నీళ్లవలెనుండు పులుసులుకాక పోయిననూ ఒక కమ్మటికాయకూరనూ, ఒకపుల్లటి ఆకుకూరనూ, చేర్చి వుడకనిచ్చి చిక్కబడుటకు పిండినివేసి జాగ్రత్తగా వండినచో రుచించును.

ప్రతికూరయందునూ కొబ్బరి తురుమును వుపయోగించుకొనుట రుచియును, మంచియును గలుగును.

కొందరి మహాశయుల సదభిప్రాయములను యీవ్యాసమునందు సమకూర్చినాను. మానవులందరూ ఆచరించి ఆరోగ్యమొందగోరెద.



* ప్రకృతి చికిత్సకు నా జోహార్లు *

శ్రీ గడిపర్తి నారాయణ

> సహజ సాత్విక చికిత్సాపద్ధతియైన నీ ప్రకృతి చికిత్సమహిమ నెవరెఱుంగక మృత్యుదేవత నతిస్వల్ప కాలములో నాహ్వానించుచున్నారు. ప్రకృతి నారాధించుట చేతనేగదా వీరు సంపూర్ణారోగ్యము బడసి మరల నొక యాదర్శజీవులైరి. వారి యాదర్శమునే ప్రకృతి పురుషులందరారించి, ప్రోత్సహింతురుగాక.

నేను నైజాం స్టేటులో ఖమ్మం నివాసస్థుడను. సుమారు 5 సం॥ నుండి ప్రతిదినము వీర్య నష్టము, మలబద్ధకము నిస్సత్తువను కలిగి బాధపడుచూ నైజాం జిల్లాలో సుప్రసిద్ధులని పేరొందిన డాక్టరతో నా వ్యాధి పరిచయము చేసుకొంటిని. మనస్సులో నీకాకు జీవితములో నిరాశ పొడచూపినవి. అప్పటికే వ్యాధి గడ్డుగా పరిణమించినది. ఆకలి సన్నగిల్లినది. ఆహారమే కొద్దిగా తీసుకొన్నను అది జీర్ణాశయములో నటులనే యున్నట్లు తోచెడిది. వికారము పుట్టుచూ రాత్రులు స్వప్నస్ఖలనముచే నీరసమెక్కువయ్యెను. దానికి వైద్యులు వాడని మందులు, నేనుతీసుకొనని ఇంజక్షన్లు లేవు. వీటితో విసిగి వేసారినందుల కిసుమంత ప్రయోజనమైనను కాన్పించక పోవుటచేమరణమాసన్నమైనట్లనపించినది. దైవసంకల్పము నన్ను గట్టెక్కించుటకే కాబోలు నాయాశ నిరాశజేసి తుట్టతుదకు ప్రకృతిపై పరుగిడజేసినది పటమటలంక, విజయవాడ తాలూకలోని ఆరోగ్యసదనమునకు. సదనములో జరిపిన ఉపవాస, ఆహార, మర్దన, వ్యాయామ,జల సూర్యకిరణ, కాంటు, ఒంద్రు (మృత్తిక) చికిత్సలు నాబాధను మొదటిమాసపు దినములలోనే మటుమాయం జేసినవి. రెండవమాసాంతమయ్యేటప్పటికే ఆకలి యెక్కడ దాగియున్నదో తెల్లవారుసరికి ఏమైనా నమలి మెదపనిదే యుండలేక పోయేవాడను. అదేలజీర్ణశక్తియో రాళ్ళు మ్రింగినను హరించిపోయేటట్లుండేది. ఒక శుక్రక్షలనముచే నానాటకు కృశించి పోతున్న నాశరీరము పదుపుదివములలో ప్రకృతిచే పలవరించినది. ధాతుశక్తి ధృఢపడినది, కాయపుష్టిపెంపొందినది. ఇంతకన్న నాకేమికావలయును !

ఓ ప్రకృతి పుత్రులారా ! ఇతరమందులు పుచ్చుకొనుట అజ్ఞానమని నా అనుభవము. భ్రమపడకుడు. వ్యాధిరాగానే ప్రకృతికి మరలుడు. నన్ను నారోగ్యవంతునిగా జేసినమందుమాత్రల కొక సలాము. బలారోగ్యము ప్రసాదించిన ప్రకృతిచికిత్స ప్రకృతిమాతకివే నా జోహార్లు.

నా చికిత్సాప్రణాళిక

ఉదయము 5-గం॥ నిద్రనుండి మేల్కొనుట

5-30 గం॥ కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట

6- 0 గం॥ తొట్టిస్నానం (కటిస్నానం) 10 నిమిషములు.

7-30 గం॥ వరకు నడక-ఆసనములు వగైరా

7-45 గం॥ ఎనిమా

8- 0 గం॥విద్యుత్ చికిత్స, విద్యుత్ప్రసార శీతలోదకం

9-15 గం॥ నిమ్మరసం-సూర్యరస్మి ప్రసరించిన నీలి రంగు సీసాలోని నీళ్లు.

11- 0 కటిస్నానం-10 ని॥

11-15 నుండి 11-45 నడక

12- 0 గం॥ నిమ్మరసం- సూర్యరశ్మిసోకిన నారింజ రంగు సీసాలోని నీళ్లు

3-25 గం॥ వరకు విశ్రాంతి.

3-30 జల్లు (ధారా స్నానము)

4- 0 నిమ్మరసం, శీతలోదకం.

5- 0 కటిస్నానం 10 నిమిషములు

5-30 వరకు నడక.

5-45 నిమ్మరసం-సూర్యరశ్మి సోకిన నీలిరంగు సీసాలోని నీళ్ళు

8-0 విశ్రాంతి

పైవిధముగా ప్రథమ మూడుదినములు ఉపవాస చికిత్సాచరించితిని. 4 వ దినము పై కార్యక్రమముతో 9-0 గం॥, 12-30 గం॥ సాయంత్రం 6 గంటలకు నారింజ రసమున్నూ,రసముతోసమభాగము శీతలోదకము చేర్చి ఉపవాసము విరమించితిని. తొట్టి స్నానములు 12 నిమషములకు హెచ్చించి ఇట్లు 6 దినములు ఆచరించితిని. 10 వ దినమునుండి రసమునకు బదులు నారింజలొనలు పచ్చిద్రాక్ష, లేత కొబ్బరి నీళ్ళను. పైకార్యక్రమములలో అంతయు యథావిధిగా అనుసరించుచూ 3-0 గంటలకు పొత్తికడుపుకు ఒండ్రుపట్టీలు 15 నిమిషములు కాలపరిమతితో వేయించెడివారు. ఇట్లు 3 దినములు ఆచరించి 13 వ దినమునుండి ఎనిమా ఆపి పైవిధముగా చేయుచూ 9-30 గంటలకు శరీర మంతయు మృత్తిక (ఒండు) స్నానము 15 నిమిషములు చేసితిని. ఆహారము తొనలకు బదులు కాయకూరలు (బీర, పొట్ల, సొర) న్నూ పండ్లలో చెక్కరకేళీలు, లేత కొబ్బరియున్నూ 3-4 గంటలమధ్య పొత్తికడుపుకు నారింజరంగు అద్దముద్వారా సూర్యకిరణము ప్రసరించెడివారు.

రోజువారీ వరుసగా యీక్రింది చికిత్సలుపైవిధముననే జేయబడినవి. 3-4 గంటల మధ్య అరటి ఆకుల ఆవిరిన్ని; ఆదిత్యపేటికా స్నానమున్నూ, పొత్తికడుపునకు ఇన్‌ఫ్రారెడ్ లైటున్నూ (Infra - red) ట్రంక్ ప్యేక్‌ను, తడిగుడ్డల ఆవిరిని బొప్ప (నీటి ఆవిరి) స్నానము, విద్యుద్దీపముల ఆవిరి, పాదాల ఆవిరి, గొంగడి కట్టు, అభ్యంగనస్నానము, కనేరుకా సమీకరణ చికిత్సయును; పొత్తికడుపుకు నారింజరంగు అద్దముద్వారా సూర్యరశ్మి ప్రసరింపజేయుటయు ధారాస్నానము; క్రోమోడిస్కూ, అరటి ఆకుల ఆతపస్నానము, ఫెరడిక్ చికిత్స, జల్లు స్నానమున్నూ ఇట్లు మాసాంతరమైన సిమ్మట 15 తేదీనుండి ఉడికించిన కూరలతోను, మజ్జిగతోను, ఆహారము తీసుకొంటూ ఉదయమున మర్దన చికిత్సన్నూ; సాయంత్రము 3-4 గంటలమధ్య యథావిధిగా పైవిధముననే ప్రకృతి చికిత్సలు జరుపుచూ 15 దినములు ఆచరించి తదుపరి గోధుమరొట్టె, ఉడికించిన కూరలతో మజ్జిగతో ఆహారము యథావిధిగా దీసుకొంటూ ఇట్లు ఎనిమిది దినములు జేసి; 24 వ దినమునుండి దంపుడు బియ్యంతో పైవిధముగనే కూరలన్నూ మజ్జిగతో ఆహారము దీసుకొనుచుండ చక్కని జీర్ణశక్తితో నాపూర్వపు తూకము 84 పౌను నుండి 110 పౌను వరకు బలము, 126 పౌనునుండి 152 పౌనువరకు ఆరోగ్యము పెరిగినది. ఈ విశేషమార్పులు నారెండుమాసములు ప్రకృతి చికిత్సానుభవమునకు నిదర్శనములు.

—0—

జయ శ్రీ ప్రకృతి మాత

శ్రీల జెలువారు తెరువుల చెలిమివీడి,
ప్రబలి నానాఁట, బత్త్రికాహ్వాయముఁ
గాంచు
కృతులు పెక్కులు, జగదుపకృతికిఁ బాసి,
త్రిన్నఁగా మన్కి సాగించు తెన్నుగనక
మాటువడుచుండ, ప్రాకృత మత
మెఱంగి;
తనదు నూడిగముఁ దల్లిఁ దనుపనెంచి,
కుసుమతతి నమ్రగతిఁ గేలఁ గూర్చిపట్టి,
జయ శుభాశీస్సులను శిరసావహింప,
జయపదమ్మున, నిజపదద్వయమునిల్పె;
జయ మగుఁ బ్రకృతిమాతకు
జయము—జయము !

—సీరిపి. ఆంజనేయులు



ఈజియన్ శాండో జీవితంలోని కొన్ని సువర్ణ ఘట్టాలు

ప్రప్రథమమున విదేశీయ వ్యాయామమునకు పునాది వేసిన త్యాగమూర్తులు ఈజియన్. హనుమంతుడు స్వబలాన్ని గ్రహించలేనట్లే మొదట్లో ఈజియన్ శాండో తానింతటి వాడనగుదునని తలంచలేదు. బాల్యదశలో ఈజియన్ అతిబలహీనుడు.

10 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు బలమన నెట్టిదో తనకే తెలియదు. తన జనకునితో ఇటలీ వెళ్ళినప్పుడు అచ్చట ప్రతిష్ఠించిన బలాఢ్యుల శిలా ప్రతిమలం గాంచగనే ఈజియన్ విస్మితుడై నేటినవనాగరికులు అతి బలహీనులుగా నుండుట కేమి కారణమని తండ్రిని ప్రశ్నింగా; ఆహార విహారాగులలో కృత్రిమనడకలు త్రొక్కుటయేనని సమాధానమిచ్చెను. ఆనాటి నుండి ఈజియన్ ప్రపంచ విఖ్యాతినార్జించిన బలశాలురతో పోటీకి యత్నముచేయుచుండెను.

భారతదేశంలో కోడి రామమూర్తి పేరువినని వారుండరు. కోడి రామమూర్తిని మించిన బల పరాక్రమములు గల్గిన ఈజియన్‌ను గూర్చి వినినవారరుదు. యోగ, వ్యాయమముల వలన ఎట్టి అద్భుతకార్యముల చేయవచ్చునో ఈజియన్ శాండో జీవితచరిత్ర ఋజువు చేయుచున్నది.

నేటి యువకులకు యీ వ్యాసము కనువిప్పు కాగలదు!

—ఎడిటర్.

ఈజియన్ — శాంసన్

షుమారు 18,20 సంవత్సరముల మధ్యప్రాయముననే మల్లయుద్ధ ప్రదర్శనములందు మేటియై, భుజబలపరాక్రమము లందద్వితీయుడనిపించుకొనెను. 1889వ సంవత్సరము వెన్నిస్‌వాసియైన 'అబ్రేహంటు' చిత్రకారునితో కలిగిన మైత్రిచే ఖ్యాతివడసిన శాంసన్‌తో బలపరాక్రమ ప్రదర్శనమునందు పోటీచేయుటకు లండనుకు ప్రయాణమాయెను. ఈజియన్ వస్త్రధారుడైయున్న సమయమున శాంసను జూచి తనకు ఈజియన్‌కు హస్తిమశకాంతరమున్నదనుకొని గర్వించెను. తదుపరి రంగమున వారిరువురమధ్య జరిగిన పోటీప్రదర్శనములో శాంసన్ మాయాబలము మటుమాయమాయెను. ఈజియన్ 1000 పౌన్లబహూకృతితో విజయమునలంకరించెను

ఈజియన్ - రాక్షసి "గాలియెట్"

లండను విజయానంతరము ఈజియన్ జర్మనీలోగల 'చేరింగుక్రాస్' అను ప్రాంతము జేరగనే ఒక యేనుగునువలె "గాలియేట్" అనునొక రక్కసియాతని కండ్లబడెను. ఈజియన్ తన మల్లయుద్ధ కౌశలతచే కనుచూపులోనే ఆ రక్కసిని గూల్చుటతో విస్మితులు కానివారు లేరు.

శాండో - గుఱ్ఱము

అప్పటిలో లండను నగరమున యేహాలు దర్శించినను వ్యాయామవీరులే. హెచ్చు బరువు లెత్తుసమయమదే. శాండో ప్రప్రథమముననే హెచ్చు బరువెత్తుటకు సాహసించలేదు. మరల నొక ప్రదర్శనములో నొక క్రొత్త వింత చూపగోరి గుఱ్ఱము నొకదాని నెత్తుట అభ్యసించి క్రమేణ ఒక్కసారిగా తలమీదికి యెత్తగలిగెను. ఇందుకు ఆశ్చర్య సంభ్రమము లొందని వారెవరుందురు!

రైలుతోనా—ఈజియన్ పోరాటము !

ఈజియన్ న్యూయార్కు జేరగనే 'కాసినో' అను

చోట తానుజూపిన కండరప్రదర్శనమునకు, వ్యాయామ శాస్త్ర ప్రావీణ్యతమగూర్చి యుపన్యసించినప్పుడును; పేరొందిన పెక్కుమంది అమెరికనులు హాజరై యాతని కీర్తిని వేనోళ్ల కొనియాడిరి. కారణమాతని కండరములు మామూలుగా నున్నప్పుడు వెన్నవలె మెత్తగను బిగించినప్పుడు ఉక్కువలె గట్టిగను జూపిన నిదర్శనమే. వ్యాయామ పటుత్వమటువంటిదిగదా! ఈజియన్ మరియొకభయంకర ప్రదర్శనములో రైలువేగమునకుమించిన గుఱ్ఱపుస్వారి జేసి, వీరాధివీరుడనిపించుకొని బోస్టన్, చికాగోలయందు బలప్రదర్శనముల జూపి యనేక మన్ననల బొందెను.

మృగారాజుతో భీమబలుడు — ఈజియన్

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో సింహముతో జరిగిన పోరాటమే ఈజియన్ అనుభవములలో కెల్ల మిక్కిలియున్నతమైనదే గాక ఒడలు కంపింపజేయునట్టి గాథ. కలోనల్ బోను అనునతడు తన మృగప్రదర్శనశాలలో ఎలుగుబంటు, సింహములకొక పోరాటప్రదర్శన మేర్పాటు జేసెను. వేనకువేలు ప్రజలు ప్రదర్శనము చూడగోరి అచ్చటకేగిరి; ఎలుగునకు స్థానే ఈజియన్ మృగరాజైన సింహముతో తన బలము నెంచగోరి పోరాటమునకు సిద్ధమయ్యెను. మృగరాజునకు శాండోతో పోరాటమని నాడనాడన ప్రకటింపబడెను. ప్రదర్శనమునకు అసంఖ్యాకముగా జనము విచ్చేసిరి.

ఈజియన్ పోరాటమునకు సంసిద్ధుడై నిరాయుధుడుగా బోను ప్రవేశించిన తోడనే సింహము అత్యావేశముతో నెప్పుడుచంపి త్రింగుదునాయని వేవేగ దుముకుచూ లోన ప్రవేశించెను. ప్రథమమున దీని నెదుర్కొనుట అతికష్టమైనప్పటికి: మిక్కిలి సాహసనైపుణ్యతతో షుమారు 530 పౌన్లు బరువుగల్గినటువంటి దానిని అతని భుజముపైకి లేవనెత్తి బొంగరమువలె గిరగిర త్రిప్పుచూ నేలమోదెను. కాని అతని ప్రయత్నము నిష్ఫలమగుటచే మృగరాజు మరింత చెలరేగుచూ గర్జించి అతనిపై దుమికి పంజాతో కొట్టినంత అది తప్పి ఈజియన్ చర్మము చీయకొని రక్తము వరదలు గట్టెను. కాని ఈజియన్ వేరుపాయము గానక దానిని జంపుటకుగాను దూరమునుండి మృగరాజును తన వీపుపైకి ఆహ్వానించెను. అది ఎగిరి దుమికి వీపునెక్కగనే తన రెండు చేతులతో దానిమెడగట్టిగాపట్టి నులిమి క్రిందపడవేసెను. అప్పుడు మృగరాజుకు ఈజియన్ అనిన భయోత్పాతములు మెండయ్యెను. వెంటనే ఈజియాను మృగరాజు కాళ్ళనుపట్టి పైకెత్తగా భయముచే స్తంభించి అంత మృగరాజము ఒక మేకపిల్లవలె ఈజియానుకు లొంగిపోయెను.

ఈజియన్ శాండోకు యీబలం ఎక్కడిదో!

—ఎ. పి. రంగ

దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ!

రానురాను - దేశములో ప్రకృతి వైద్యము జనసమ్మతమై - నలుదిశల వ్యాపించు చున్నందున దీనిని వర్ధిల్ల జేయుటకు - ప్రత్యేకసంస్థలే కాక, ప్రత్యేక పత్రికలుకూడ ఆవశ్యకము. సంస్థలద్వారా జరుగు చికిత్సతో పాటు ప్రచారము పత్రికలద్వారా జరుగవలసి యున్నది. అందుచే - ప్రకృతిమాతయను పేరట ఆంధ్రమున ప్రచురింపబడు మాసిక, లోకసేవ చేయగలదని నా ఆశ, నానమ్మకము.

డా॥ పట్టాభి సీతారామయ్య

20—8—51

......ప్రకృతిచికిత్సానుభవములనుప్రజలకు సులభముగా తెలియులాగున ....పటమటలంక నుంచి ప్రకృతిమాత అనే పేరుతో మాసపత్రిక ప్రకటించుటకు పూనుకున్నారు. ఇది చాల ప్రశంసనీయము. ఈపత్రిక ప్రజలకు మిగుల యుపయోగకారికాగల దనుటకు సందియములేదు. దైవకృపవల్ల ఈ పత్రికను ప్రజలు యెక్కువగా ఆదరింతురనియు ఇది శీఘ్రకాలములో చాల అభివృద్ధికి రాగలదనియు నమ్ముచున్నాను.

ల॥ లక్కరాజు

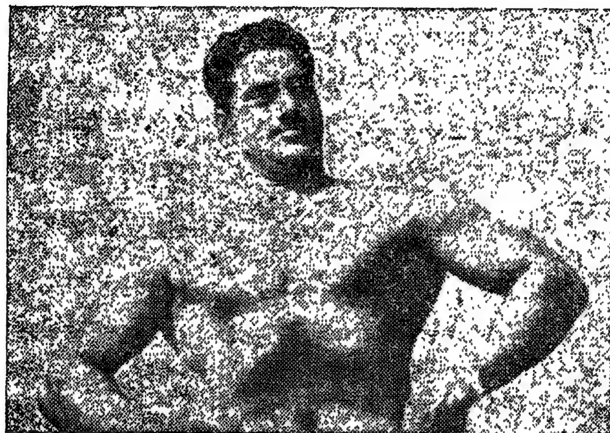
రిటైర్డు కలెక్టరు

1—9—51

శారీర, మానసిక శోభకు — దారితీసేది వ్యాయామము

రౌడీజం తయారగుచున్నదన్న పెద్దల అపోహ వ్యాయామ ప్రతిభచే తొలగించండి

వ్యాయామం అనగానే మన పెద్దలకు చాలా మందికి గూండాలు రౌడీలు ఒక్కసారిగా జ్ఞాపకం వస్తారు. అందుకు కారణం? నాలుగు దండాలు, అయిదు బస్కీలు తీయగానే తనో పెద్ద వస్తాదైనట్లు రోడ్లమీద పోయేవారికి భుజాలు టాకీలీయడమో లేక కాలడ్డం పెట్టడమో జరుగుతూంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో పెద్దవారికి అలాంటి అభిప్రాయం కలగడంలో తప్పేమీ లేదు. అట్టి అభిప్రాయం కలుగనీయకుండా చేయాలంటే వ్యాయామాన్ని రౌడీతనానికి కాకుండా ఆరోగ్యాభివృద్ధికి వినియోగించేలాగ చేయాలి. వ్యాయామ నిజస్థితి తెలిసినవారు రౌడీతనానికి పాల్పడరు.



శ్రీ డి. రాజగోపాల్

మానసికారోగ్యం శరీరారోగ్యం మీదనే ఆధారపడి వుంటుంది. బలహీనమైన మనస్సు చాల హానికరమైనది. అట్టి మనస్సు కలవారు పరిస్థితులను సరిగ్గా సమన్వయ పరచుకొని నిలదొక్కుకొని శక్తిని సంపాదించలేరు. కనుకనే వ్యాయామం మానవుని శారీర మానసిక శోభలకు ముఖ్యావసరము.

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము' ఆరోగ్యం లేనిదే మనం ఏ కార్యాన్నీ చేయలేము. యుగయుగాలనుంచి ఆరోగ్యాభివృద్ధికి అనేక సూత్రాలును అమలుపరిచారు మన పూర్వులు. అందులో వ్యాయామం ఒకటి. పరిశ్రమ ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతముగా వుంచే విధానమే వ్యాయామం. అంతర్గతబహిర్గత అవయవాలు, కండరాలు వ్యాయామంవల్ల వాటి కర్తవ్యాలను సక్రమముగా నిర్వర్తించి మనలను ఆరోగ్యవంతులుగా జేయును.

మన అవయవములలో ఏ అవయవము పని జేయకున్నను మనపని సున్నా. దైనిక జీవితము సాఫీగా సాగించుట కష్టము, వ్యాయామమువల్ల ప్రతి అవయవము పనిచేయించిన మంచి రక్తప్రసరణ వృద్ధిజెంది శరీర అవయవములతో పాటు మేధస్సు (మనస్సు) కూడా బలపడుతుంది.

నేటి భారతదేశములో స్వదేశీ, విదేశీయమగు రెండు విధముల వ్యాయామ పద్ధతులు అమలులో నున్నవి. వీటిని ఇండియన్ యక్సర్‌సైజ్, ఫారెన్ యక్సర్‌సైజు అంటారు. ఫారెన్ యక్సర్‌సైజులలో బార్బెల్ కూడా ఒక విధానమనే అంటారు.

స్వదేశీ వ్యాయామ విధానంలో రెండుపద్ధతులున్నాయి. ఒకటి దండాలు తీయుట, బస్కీలు తీయుట, పరుగు, కరేళాలు త్రిప్పుట మొదలైనపద్ధతులు. ఈ విధమైన స్వదేశీవ్యాయామంలో జగజ్జెట్టియై వెలిశాడు, కీర్తిశేషులైన శ్రీ కోడి రామమూర్తిగారు. ప్రపంచంలో ఉన్న మేటివస్తాదులను ఓడించి భారతదేశానికి అసమానకీర్తిని ఆర్జించారు. గామాగారు మన స్వదేశీ పద్ధతిలోను.

స్వదేశీవ్యాయామంలో లోపాలు:—

స్వదేశీవ్యాయామంవల్ల కండరాలన్నీ సమానంగా పెరుగవు. కొన్ని కండరాలు బాగావృద్ధి చెందుతాయి. కొన్ని వృద్ధిచెందవు. ఉదహారణకు తొడకండరాలు. చేతిముందుకండరాలు బాగా పెరుగుతాయి. పొట్ట కండరాలను బిగువుగా వుంచలేదు యీ వ్యాయామం.

అందుచేతనే స్వదేశీ వ్యాయామము చేసేవారికి బొజ్జలు పెరుగుతుంటాయి.

ఆసనాలు:—

స్వదేశీవ్యాయామంలోని రెండోపద్ధతి. ఆసనాలు - పూర్వం, సిద్ధులు, యోగులు, జీవసమాధి, యోగసమాధి వజ్రోలి, దూరదృష్టి, దూరకర్ణిశక్తులను సంపాదించగలిగారని మనశాస్త్రాల్లో చూచాము. కాని అది అబద్ధమనుకున్నాము. యిప్పుడు నిదర్శనంగా వున్న రమణ మహర్షి. యోగీంద్ర, కువలయానందలను మొదలైన వారి మహాత్వశక్తులవలన ఆసనాలకు ఎంతవిలువవున్నదో గ్రహించవచ్చును. ఆసనాలవలన దీర్ఘవ్యాధులను కూడా నయము చేయవచ్చును. కాని యిలాంటి ఆసనాలను కడుపుకక్కుర్తికొరకు బజారులలోను బిచ్చకులుచేయుట చేత మనదృష్టిలో వాటికి విలువ తగ్గింది. దేశనాయకుడు జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ తను నిత్యం ఆసనాలు వేస్తూన్నట్లు తన చరిత్రలో వ్రాసుకున్నాడు. దీన్నిబట్టి అయినా ఆసనాల విలువను తెలుసుకోవచ్చును.

విదేశీ వ్యాయామం:—

ఇక విదేశీవ్యాయామమును గూర్చి తెలుసుకుందాం. విదేశీ వ్యాయామంక్రింద. అనగా బార్బెల్సు ఎక్సర్‌సైజు క్రింద: మిలిటరీప్రెస్సు, డెడ్ వెయిట్ లిఫ్టు, స్నాచ్, క్లీన్ అండు జర్కు మొదలైన పద్ధతులు వస్తాయి. పైవిధానాలు చేసే పద్ధతిని తెలుసుకుందాం. ఆరువీసాలచువ్వకు పోతపోయించబడ్డ యినపచక్రాలను తగిలించి చేతులతో భుజములవరకు యెత్తి; అక్కడ నుంచి నెమ్మదిగా పైకిలేపుటను మిలటరీప్రెస్ అంటారు. మిలటరీప్రెస్‌లో కన్న యెక్కువ బరువునుపెట్టి, రొమ్ము వరకును లేపి. అక్కడనుంచి ఒకేవూపుతో తలమీదుగా లేపుటకు జర్కు అంటారు. క్రిందనుంచి ఒకే వూపుతో పైకిలేపునది స్నాచ్. పై మూడుపద్ధతులలో శరీరతూకాన్ని బట్టి ప్రపంచములోను, భారత దేశములోను పందెములు జరుగుతుంటాయి. విదేశీవిధానము వలన 520 కండరాలను స్వాధీనపరుచుకొని మనయిష్టము వచ్చినట్లు ఆడించగలుగుతాము. అన్నికండరాలు సమానముగా వృద్ధిపొందుతాయి. విదేశీ వ్యాయామంవల్ల కండరాలే కాకుండా ఊపిరితిత్తులు కూడా బాగుగా బలపడుతాయి.

స్వదేశీ వ్యాయామవేత్త శ్రీ కోడి రామమూర్తిను, విదేశీవ్యాయామవేత్త ఈజీయన్ శాండోను పరిశీలించిచే యీ వ్యాయామాలవల్ల శరీరానికీ, కండరాలకు కలిగే ఫలితాలు సుస్పష్టమౌతాయి.

శరీరసౌష్ఠవం:—

విదేశీవ్యాయామం వలన శరీరము పొంకనుతేరి కండరాలు తీర్చిదిద్దినట్లు వుండేచూపులకు మనిషి అందంగా వుంటాడు. ప్రపంచంలోకెల్లా జాన్‌గ్రిమేక్ శరీరసౌష్ఠవములో గొప్పవాడు. శరీర సౌష్ఠవమును, ఆరోగ్యమును వ్యాయామమువల్ల ప్రతియువకుడు సంపాదించవచ్చును. ఈ విధముగాచేసే పెద్దలలోవున్న దురభిప్రాయాన్ని పోగొట్టి, వ్యాయామ ప్రతిభను చాటుట ప్రతియువకుని కర్తవ్యము.

—: స్వాగతం :—

ఇదే స్వాగతం, మా స్వాగతం, సుస్వాగతం
ఆంధ్రావనిలో - ప్రకృతివైద్యమున పేరొందితివీ
ప్రాణదాతవో - అవధూతా
నీవు ప్రాణదాతవో - రామావధూతా ॥ఇదే॥
ఆంధ్రులందరికి - ఆశాజ్యోతివి
బీదల సాదల - బాధలన్నిటి
ఊహామాత్రమున - ఉపశమింపగ
చేయుచుంటివి - అవధూత ॥ఇదే॥
ప్రకృతివైద్యమే - పరమౌషధం
ప్రకృత్యారాధన - దైవారాధన
ప్రకృతిపురుషులే - జననీ జనకులు
ప్రాణదాతవో - అవధూతా
ప్రాణదాతవో - రామావధూతా ॥ఇదే॥

రచన:—ఉప్పలూరి రాజారావు

రచయితలకు మా మనవి

"ప్రకృతి" తో పరిచయమున్న రచయితల వ్యాసాలు, పద్యాలు, కథలు, గేయాలు ఆహ్వానిస్తున్నాము. రచయితలు కాగితమునకు ఒకప్రక్కనే, విడివిడిగావ్రాసి పంపప్రార్థన. —మేనేజరు

Edited, Printed & Published by M. Sitaramavadhuta,
at Sarvodaya Press, Patamatalanka.

Visit Health Home

(Nature & Yogic Cure Sanatorium)

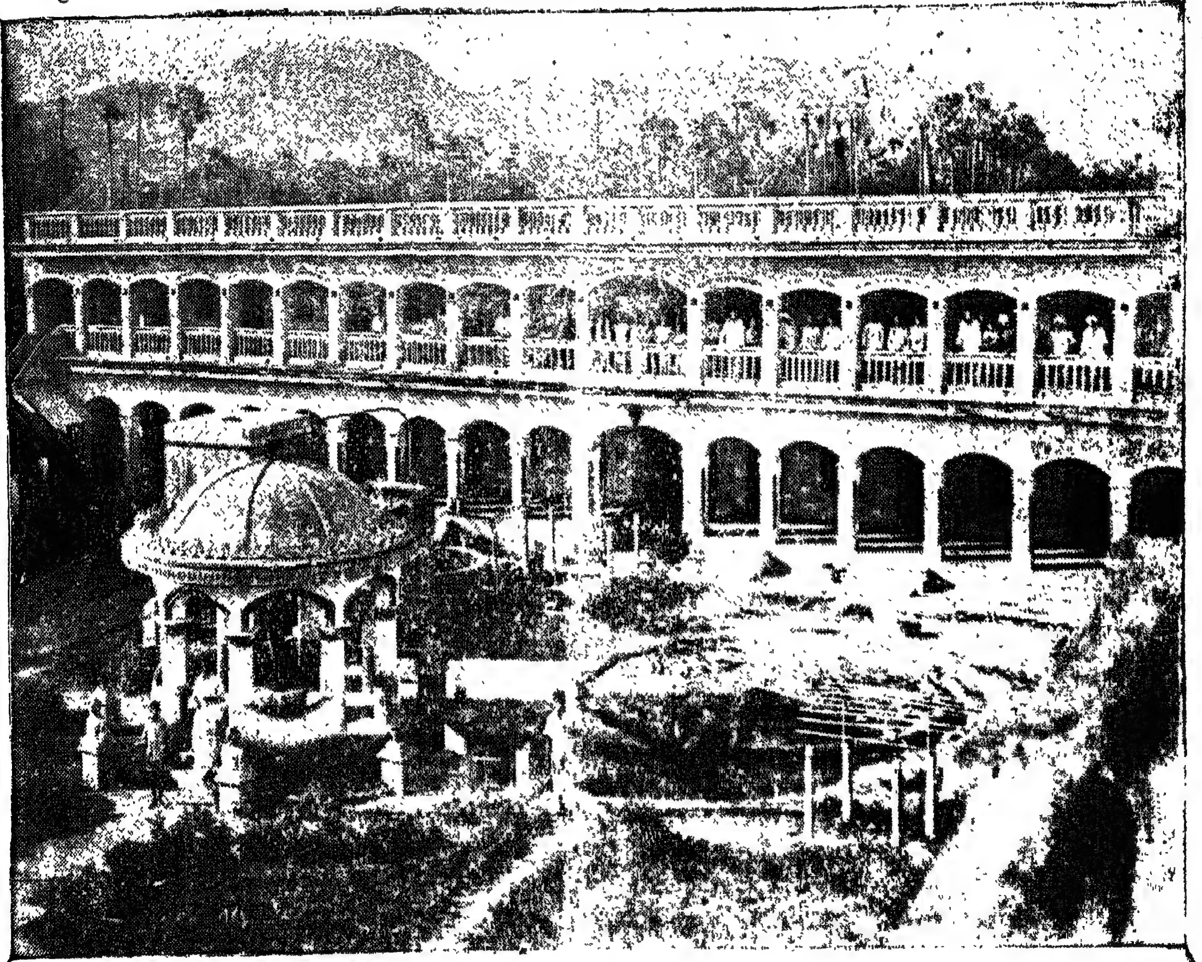
Patamatalanka : : VIJAYAWADA,

A Real Paradise for the Suffering Humanity.

No Medicines! No Injections! No Operations.

Don't worry whether chronic or acute.

Face the Nature and remove your ailments. *—Director*



ప్రకృతి చికిత్సాలయము - ఉత్తర వైపు దృశ్యము

మందులు, ఇంజక్షన్లు, ఆపరేషన్లతో పనిలేకుండ సమస్త తీవ్ర, దీర్ఘరోగములు యోగ, వ్యాయామ, విద్యుదాది పలుతెగల ప్రకృతి చికిత్సావిధానముల మూలమున నివారణ చేయబడును.

—డైరెక్టరు



సంపాదకులు:

సహాయసంపాదకులు:
సాహిత్య సరస్వతి

సంపుటి 2 సంచిక

15 జనవరి, 1953

సంవత్సర చందా 3-0-0

విడి ప్రతి 0-4-

సీ. అనిశమ్ము విబుధవిహారమార్గ మ్మగు
నింగి, యే దేవికి నీలవేణి ?
తలగానియట్లు జీవులకెల్ల నందయా
పవనుఁ, డే తల్లికిఁ బ్రాణధనము ?
కళలేని జగము నజ్ఞానాంధకారమ్ము
గడపు, నే జనని విజ్ఞానశోభ ?
అలవోక సర్వచరాచరాళిఁ దలిర్పు
నంబు, నే యంబ దయామృతంబు ?

గీ॥ ధరణి, యే పూజ్యురాలికిఁ జరణతలము ?
పరమపావని – అట్టి మా ప్రకృతిమాత,
నవ్య వత్సరమందు నానందమెసఁగ
నఖిల జనముల శుభదృష్టి నరయుఁగాత !

సమస్యాపూరణ పద్యములు - ద్వితీయ సంపుటిము

సమస్యా పూరణ విధానము సాగించు విషయమున మా సంశయము తీరినది. అద్దానిని కవికుమారులే యవలీలఁగఁ దేల్చివైచిరి. వారి యాదర వచన సుధారస సేచనము మా యుత్సాహవల్లిని బల్లవిత మొనరించినది కూడా.

"తెనుఁగు గడ్డ కవికుమారులకుఁ బుట్టినిల్లు గాన, కవివరేణ్యులు నూతనోత్సాహము చూపింతు"రని యాశించుచున్నారు చిట్టిప్రోలువారు. "విశేషాంశము లెన్నియో గలిగి వర్తిల్లుచుఁ గవితాపాకము ఈ సమస్యలగుచుం గల్యాణముం గూర్చు"నంచు శాసించుచున్నారు 'భక్తకవిగారు' (౧౭). "కవియూర్ధన్యులు, ధన్యులాశయమునం......సుపర్వాపగా జవముం గల్గు కవిత్వ వైఖరిని సద్రీతి వర్ణింతు"రని కవికుల సమర్థత నుత్ప్రేక్షించుచున్నారు 'కవిచక్రవర్తి' (౧౩). "మురు కవు లెందెందో సవార్లపై తిరుగరే? కావ్యాల నందింపరే? యవకాశంబిడి ప్రజ్ఞ చూడు మనఘా!" అని ఘోషించుచుండె మన తెనుంగు 'పాంచాలి' (౨౮). "క్లిష్టపు సమస్యా పూరణా లిచ్చి, మా కవితానికపు సాహితీ పటిమ చక్కం జూచినారు" అంత చాలదోకో యనునట్లు లుద్ఘోషించు చున్నాఁడు సంగీత సాహిత్య బుధ భూషణుఁ డొక్కరుఁడు (౨౨). "మీ రిదు సమస్యాపూరణంబన్న పుష్పముపై వ్రాలుచు, జుంటితేనియలకై పాటాడుచున్నట్టి భృంగము ఈ సత్కవు లెల్ల - మీర లిపుడన్యాయంబుగాఁ బుష్పగుచ్ఛమునుం ద్రుంచుట ధర్మమే?" అని నిలదీసి యడుగుచున్నారు గద లింగంగుంటవారు?

వట్టి మాటలచేతఁగాక పిండుమిక్కిలి క్రియారూపమునసే జరిగిన దీ సంరంభ మెల్ల! రెండవ సంపుటము నందలి యీ మొదటి కుసుమము నొక్క మొగిఁ బెక్కులు కవిభ్రమరము లలమికొని, త్రిదశ గీతుల నాలపించుచే యందులకు తార్కాణం. "ఆంధ్ర రమణీ గర్భంబు గొడ్డుపోలే"దని 'కవి సంతాన' మిట్లు మాకు రూఢిపఱుపఁ జాలినది; కావున సమస్యా పూరణ విధానము యథాప్రకారము సాగింపఁగలమని మనవి.

— సంపాదకులు.

భవ్యగుణసమేత - ప్రకృతిమాత

ఆటవెల్లఁదులు — శ్రీ కల్లూరి, అహోబలరావు

వేల కోలఁది గాఁగ వింతగోళమ్ములు
నీదు గర్భమందు నెగడుచుండి
యొకటినంటి యొకటియుండి తిరిగెడిఁగాదె!
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

సూర్యబింబమొండు చుక్కలరాజొండు
పగలు రేయిమింటఁ బరగు చుండు;
లక్షలాది గాఁగ నక్షత్రములు నెల్లు
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

పవలు సేయువేల్పు పచ్చగుఱ్ఱాల, ర
థంబు నెక్కి, నాకసంబు వీథిఁ
బరుగులెత్తి వెలుఁగుఁ బ్రజ్వలింపఁగఁజేయు
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

కోట్ల వత్సరములు కోట్లకు మించెను
సూర్యకాంతి కేమి సొక్కు లేదు
అరిగి తఱుగదద్ది యబ్బురముం గొల్పు
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

ప్రకృతికెల్ల జీవబలమును జేకూర్చి
యాయువొసఁగి తేజ మమరఁగూర్చు
నట్టి యర్కగోళ మద్భుతం బదికాదే
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

సూర్యదేవునకును జోతలు వెట్టి నా
రోగ్యభాగ్య మమరు; రోగ మెడలు
నతని వేడి వెలుఁగు నానందకరమౌను
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

అరుణదేవ! నీదు కిరణజాలమ్ములన
నేడు వన్నె లెంతో యింపుఁగొల్పు,
నింద్రధనువు కనులకెంతో యానందంబు
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

ఇంద్రధనువు నున్న నేడు వన్నెంబులే
ప్రకృతి యెల్ల నిండి పరఁగుచుండు;
దీనిఁబట్టి సతము దేవేంద్రుఁడుమారేఁగు
భవ్యగుణ సమేత – ప్రకృతిమాత!

కవికుమారుల ఆశీస్సులు - ఆశాసనములు

ప్రకృతి మాతృస్తుతి

శ్లో॥ సర్వకళ్యాణ సంపూర్ణాం
సర్వలోక సుఖప్రదామ్।
సర్వదోష నివారిణీం తాం
వందే ప్రకృతి మాతరమ్॥

శ్లో॥ పూర్వయోగీశ సంపూజ్యాం
భూరి విజ్ఞాన దాయినీమ్।
దివ్య తేజో ఘనీభూతాం
వందే ప్రకృతి మాతరమ్॥

శ్లో॥ శస్త్రచ్ఛేద చికిత్సాది
మహాసంకట రక్షణీమ్।
సహజాహార మాధుర్యాం
వందే ప్రకృతి మాతరమ్॥

శ్లో॥ భక్తిజ్ఞాన విరాగాది
ధ్యాన సాధన వర్ధినీమ్।
శీలసంపన్న సన్మాన్యాం
వందే ప్రకృతి మాతరమ్॥

శ్లో॥ పంచభూత సహాయేన
మహావ్యాధి ప్రణాశినీమ్।
బ్రహ్మచర్య వ్రతాధారాం
వందే ప్రకృతి మాతరమ్॥

—శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారి.

★

ఆశాసనములు

★

మ. అదిగో భారత పుణ్యభూమి !
విమలోద్యత్తుంగ భంగార్భటిన్
బొదలున్ గంగయు, బ్రహ్మపుత్రయును,
సింధూ నిమ్నగల్ పూర్వ సం
పదయు గన్నుల గట్టి నట్లు
గ పడున్ భావింప గంభీరతా
స్పద తత్ప్రాభవ; ముద్ధరింపుము
పురా సౌభాగ్యముల్ పత్రికా!

చం. పటుమట లంకలోఁబొడమి,
ప్రాకృతి కోజ్జ్వల ధర్మమర్మముల్
స్ఫుటతర వైఖరిన్ బలుకు పో
డిమి నీ కొనఁగూడె నమ్మ! చో
క్కటములు సర్వలోకహిత
కారిణులై తగు వ్యాస రత్న లం
పటత నెసంగుమీ, ప్రకృతి మాతరో!
నూతన హాయనస్థితిన్.

మ. గుణియున్ శీలియు ధర్మియున్
మఱియు లోకుల్ మెచ్చు పౌరాణి కో
ల్బణ ఘంటాపథ చారియున్
గలుగఁడేలా నేఁడటం చార్తిఁ జి
క్కణ బాష్పావిల నేత్రయూ భరత
భూ కల్యాణి హర్షింపఁ బా
ర్వణ చాంద్రీనిభ కీర్తి వెల్గు
మిఁక శశ్వత్పత్రికా రత్నమా!

శా. ఆరోగ్య ప్రవిశేష శాస్త్ర చయముల్
హా! హా! అనారోగ్యమే
పారన్ బుట్టల లోపలన్ జె
దలు కాహారమ్ముగానై చనన్
సార ప్రజ్ఞులు పెద్దలేమియును
దోఁచంబోక చింతింప, నీ
తా రామాహ్వయుఁ డద్దిరా!
ప్రకృతిమాతన్ నిన్ను సృష్టించెఁబో!

తే. గీ. పువులు పిందెలు కాయలై పొలుచు నిండు
వృక్షమును బోని దానవై వెలయవమ్మ!
ప్రకృతిమాతరో! తావకోపకృతి ఘనము-
కవుల ఆశీస్సు ఫలియించుఁ గాక సతతము!

—శ్రీ సీ. వి. సుబ్బన్న, శతావధాని.



శుభాశీస్సులు

అదిగో నూతన వత్సరాంగన
యలేఖ్యంబైన లావణ్య సం
పద పొంగార శరీరకాంతులు
దిశాభాగమ్ములన్ నిండ స
మ్మదితాత్మన్ జనుదెంచుచున్నయది
ఆ పూఁబోణి భాగ్యాయు ర
భ్యుదయముల్ గయిసేసి ప్రోచుత
దయాంభోరాశియై మిమ్ములన్.

గత సంవత్సరమందు శ్రద్ధ
మెయి నాకర్ణించి మద్బోధన
వ్రతతుల్ నిస్తులమైన యాద
రము నాపట్లన్ బ్రదర్శించు స
న్మతులారా! నవహాయనాగమన
సందర్భమ్మునన్ మోద పూ
రిత చిత్తమ్ముల స్వీకరింపుఁ
డమిత ప్రేమాన్వితాశీస్సులన్.

పర దేశీయుల పాలనంబున
దురభ్యాసమ్ము లెన్నేనియున్
స్థిరమౌ స్థానము లేర్పరించికొని
మించెన్ – తద్దురభ్యాస సు
స్థిర సంస్థానములన్ గ్రమ
క్రమముగా ఛేదమ్ముఁ గావింపఁ జే
కుఱుఁగాక బలమ్ము సముత్సు
కత మీకున్ నూత్న వర్షమ్మునన్.

కలవయ్యా మన భారతావనిని
గంగా కృష్ణ వేణ్యాది ని
ర్మల కూలంకషలున్ రసాల
కదళీ ద్రాక్షాముఖ క్ష్మారుహం
బులతో నిండిన నేత్రరంజక
వనంబుల్ – తజ్జలంబుల్ ఫలం
బులు గాటంపుఁ దమిన్ గ్రహిం
చుఁడి సుఖంబున్ జెంది వర్ధిల్లుఁడీ.

—శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి.



వాంఛితము

మ॥ అమితానందముతోడ మీరిడు
సమస్యా పూరణంబన్న పు
ష్పముపై వ్రాలుచు జుంటి తేని
యలకై పాటాడుచున్నట్టి భృం
గము లీ సత్కవులెల్ల మీర లిపు
డన్యాయంబుగాఁ బుష్ప గు
చ్ఛమునుం ద్రుంచుట ధర్మమే?
తలఁపుఁడీ! సద్ధర్మ చూడామణుల్.

—శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య.



శ్రీ ప్రకృతి మాతృభి వందనాభి నందనములు

కవిచక్రవర్తి, శతావధాని, విద్వాన్,
శ్రీ దోమా వేంకటస్వామిగుప్త.

మ. సరగన్ సర్వముపుట్టి యొప్పుటయు
సుజ్ఞానంబు వర్ధిల్లి సౌ
ఖ్య రమా వైభవమందుఁ బాటును
భవత్కారుణ్య లాభంబునం
బరఁగుఁగాని మఱొండుగాదు
తగుసేవన్నికుఁ గావించు వా
రరుదా మేల్మిని గాంతురో
ప్రకృతిమాతా ! నీకిదే మ్రొక్కెదన్॥

మ. నీవే శక్తి సురూప వీవు
కరుణంజేపట్టవేనిం ద్రిమూ
ర్త్యావేశంబు హుళక్కి కావునఁ
గృహ ప్రాంచ స్మహాంభోధివై
మా వైకల్యములెల్లఁ బాఁపి
రహిఁ బెంపం జేయు నీ సేవగా
దా? వేడ్కంబొనరించెదం బ్రకృతి
మాతా! నీకిదే మ్రొక్కెదన్॥

మ. నిను మాయాత్మక వందు రద్ది
యెటుల న్నిక్కంబో? యే యన్యదై
వ నికాయంబునో వేఁడఁగా ఫల
మెట్టుల్ వర్తిల్లునో చెప్పలే
మనివార్యంబు భవత్సపర్యను
ఫలం బానంద కందంబవై
యనఘశ్రీ నిలఁ బెంతువో
ప్రకృతిమాతా! నీకిదే మ్రొక్కెదన్॥

శా. మే నారోగ్యముతోడమించి
మతి మేల్మిం బొల్చినంగాక సు
జ్ఞానావిష్కరణంబు తోఁ నరుఁ
డిలన్ సౌఖ్యంబునుం గాంచునే?
నీ నాడెంబగు సేవసేయునతఁ
డెంతే నైహి కాముష్మి కా
ఖ్యానందంబును జెందు నో
ప్రకృతిమాతా! నీకిదే మ్రొక్కెదన్॥

సీ. దివ్యంబు కృష్ణానదీతటిన్ విజయవాడ దరి
మించు పటమట పురమందు
అవధూతలన్ మేటియైన సీతారామ
సన్నామకుఁడు సదాశ్రమమును నెల
కొల్పి యెల్లరి నరోగులను గావింపఁగా
బద్ధ కంకణుఁడయి పరఁగుచుండు
అతఁడు "ప్రకృతిమాత" యనుపేర సత్పత్రి
కా రత్నమును నెసఁగం బొనర్చి

గీ॥ ప్రకృతివైద్య ప్రచారంబుఁ బరఁగఁ జేసి
విశ్వమానవ సేవఁ గావించుచుండు
శ్రీ "ప్రకృతిమాత" పత్రిక క్షితి తలమున
నలరుఁగావుత మింపుగా ననవరతము.



ప్రకృతిమాత

ఆ. వె. ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి.
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతిమాతృ ధర్మపథము చూవెః



మూఁడవ యుపాసన - మనస్సు

శ్రీ రూపనగుడి నారాయణరావు

మానవుని యందే కాక పశు పక్ష్యాదులందును మనస్సున్నది. కాని మానవునియందది యెంతయుఁ బరిణామముం గాంచినది. ఇప్పటి ప్రపంచసృష్టి పరిణామములోఁ బరాకాష్ఠ గాంచినది మానవ మనంబే యైయున్నది. కావున మానవ మనంబును గుఱించి తెలిసికొనుట మన కత్యావశ్యకము.

మనస్సనునది రాయివలె, నీరువలె, గాలివలె స్థలమును నాక్రమింపదు; దానికి బరువులేదు, కావున నది కేవల జడ పదార్థము కాదు. అది కన్ను, నాలుక, ముక్కు, చెవులు, త్వక్కు నాఁబడు పంచేంద్రియము లందిచ్చు జ్ఞానమును గ్రహించు చుండును. అది యాఱవ యింద్రియముగఁగూడఁ బరిగణింపఁబడుచున్నది. అది ప్రపంచమందలి వస్తువుల యుపరితల గతి సంగతులను గ్రహించి, రూప రస గంధ శబ్ద స్పర్శములుగా మార్చుకొనఁ జాలియుండును. ఇది గ్రహింపఁ గలిగిన వస్తు విషయక జ్ఞానము, ఎంతలోఁతుగా నుండినను, వ్యావహారికమైనదిగను, పరిచ్ఛిన్నమైనదిగను, వస్తువులను విడివిడిగా జూచునదిగను, అస్థిరమైనదిగను, అల్పియమైనదిగను నుండును. ఇది యనంతత్వమును, పూర్ణత్వమును గ్రహింపఁజాలదు. దానికాశక్తిలేదు. దాని స్వభావమును, స్వధర్మమును నదిగాదు. అది జ్ఞానాజ్ఞానములతోఁ గూడి యుండును.

భౌతికశాస్త్రజ్ఞులు మనస్సును గురించి నుడువునప్పుడు అది జ్ఞానేంద్రియములందిచ్చు జ్ఞానమును మాత్రమే పడసియుండు ననియు, తన్ను గురించి తానాలోచించుటయందు సైతమది బాహ్య వస్తు వ్యవహారానుభవముల యొక్క సాహచర్యము వలననో, సంపర్కము వలననో, లేదా తానంతకుఁ బూర్వము స్వానుభవంబువలన సంపాదించిన జ్ఞానమును నుపయోగించుట వలననో వివిధ వ్యాపారములు చేయుచుండుననియు వచించు వారు; అనఁగా మనస్సునకుఁ దనలోఁ దానే, తన కొరకుఁ దానే పనిచేయుశక్తి – తలఁపులను నుత్పత్తి చేయుశక్తి – లేదని వారి యాశయము. కాని యది యసత్యమనియు, "మనంబు తాను వ్యవహరించు బాహ్య వస్తువులనుండి ఎంత దూరముగ నుంచఁబడునో యంత యధికబలముగను, నిశ్చితముగను, త్వరితముగను, విశుద్ధముగను, నిర్లిప్తముగను, విజయవంతముగను బనిచేయుచుండు"ననియు యోగులు నుడువుదురు. అప్పుడా మనస్సు - శృంఖలాబద్ధముగాని మనస్సు - నిశ్చలనీరవమై సమస్తవస్తువులస్వరూపతత్త్వములను నెంతయు లోఁతుగా నెఱుంగఁ గలుగును. దాన లభించెడి జ్ఞానము పారదర్శకమై, స్థిరమై పూర్ణమై యుండును.

భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు స్థూలజడ పదార్థములను బరిశోధించినంత నిపుణముగా మనస్సును గుఱించియు, మనోవ్యాపారములను గుఱించియుఁ బరిశీలన జరిపియుండలేదు. సంకల్ప వికల్పాత్మకమైన మనస్సుయొక్క కేవల బాహ్య వ్యాపారములను మాత్రము పరిశీలింపఁ గలిగిరి. వారు తలఁపులకు భౌతికాధారమైన 'మస్తిష్కము'నే (Brain) నిజమైన మానసిక కేంద్రమని నిర్ణయించిరి. అనఁగా భౌతికయంత్రమగు మస్తిష్కము లేకపోయిన యెడలఁ దలఁపులు గాని, సమాలోచనలుగాని, తెలివిగాని యుండదని వారి యభిప్రాయము. వీరి వాద మెట్లున్నదనిన, "ఆవిరి యంత్రము లేనిదే యావిరియు, ఆవిరిశక్తియు; విద్యుద్యంత్రము లేనిదే విద్యుత్తును, విద్యుచ్ఛక్తియు లేవనునట్లున్నది. ఈ వాదము న్యాయసమ్మతము గాదు. ఆవిరియు, ఆవిరిశక్తియుఁ బ్రపంచమునందుండుట వలననే యావిరి యంత్రము నిర్మింపఁబడినది; మఱియు విద్యుత్తును, విద్యుచ్ఛక్తియు నుండుటవలననే విద్యుజ్జనక యంత్రము (Dynamo) రచింపఁబడినది. ఈ యంత్రము లాయాశక్తులను వహించి యుండును గాని, ఆ శక్తులకే యవి మూలకారణములైయుండవు. ఇదియెట్లో యట్లే భౌతిక యంత్రమగు మస్తిష్కమనునదియుండి, విశ్వమందలి చింతనా (తలంపుల)తరంగములను (Cosmic currents of thought), బాహ్యవస్తు జ్ఞానమును, అంతరుత్పన్న జ్ఞానమును బడసి యుండును. వీనినివహించి యుండుటకొక భౌతిక పరికరముండుట, యావశ్యకమే కదా; అదియె మస్తిష్కము. నిపుణముగాఁ బరిశీలించిన, నిఖిల వస్తు విషయంబులకును, వాని

క్రియాప్రక్రియలకును, వాని నడుమ శక్తులకును మూలము సర్వత్ర వ్యాపించియుండు విశ్వశక్తియె యగును. ఇంకను లోఁతుగా విచారము చేసినచో ఈ విశ్వశక్తియె పరమేశ్వరుఁడని—పరబ్రహ్మమని—స్పష్టమగును."*

మస్తిష్క పదార్థమెంత సూక్ష్మమైయున్నను, దాని ప్రవృత్తులెంత తీవ్రమై, సంకీర్ణములై (Intense and complex) యున్నను, మనస్సునకును, మస్తిష్కమునకును విశేష వైలక్షణ్యములున్నవి: మనంబు తన్నుఁదానె పరిశీలించుకొనఁ జాలియుండును; మస్తిష్కమున కీ శక్తి లేదు. మస్తిష్కము కొంత స్థలమును నాక్రమించుకొనియుండును. మనంబు స్థల మాక్రమించుట లేదు. మస్తిష్కము యొక్క ప్రవృత్తులు తాత్కాలికములు మాత్రమైయుండును; మనంబు యొక్క ప్రవృత్తులు భూత భవిష్యత్కాలములగూర్చియు నుండును; మనంబు నీతి, ధర్మము, సుఖము, దుఃఖము, దైవము, ఆనందము మున్నగునట్టి యమూర్తములగు (untangible) విషయములను గుఱించియు నాలోచింపఁ గలుగును; మస్తిష్కమునకీ సామర్థ్యము లేదు.

బాహ్యాభ్యంతర క్రియలు :- మానసిక క్రియలు మన మనంబులోజరుగును. శోధననాళిక (Test tube)లోజరుగువ్యాపారములు మనకు వెలుపలివి. ఇట్లె సూర్యచంద్రగ్రహణంబులు, భూకంపములు, సముద్రపుఁ బోటు పాటులు, పశు పక్ష్యాదుల, మానవుల పోరాటములు మొదలగునవి వెలుపల జరుగు వ్యాపారములు. వెలుపల జరుగు వ్యాపారములను బాహ్య వ్యాపారములనియు, మనలో జరుగు వ్యాపారములను నాంతర వ్యాపారము లనియుఁ జెప్పుదురు. మానసిక వ్యాపారము లన్నియు మనలోపల జరుగునవై యున్నను, కాని మనలోపల జరుగు వ్యాపారము లన్నియు మానసిక వ్యాపారములై యుండవు. మనలోపల జీర్ణకార్యము జరుగును; ఇది యొక రాసాయనిక కార్యము (Chemical Action). ఈ రాసాయనిక కార్యము మనలోపల జరిగినను, అది మానసిక వ్యాపారముగాదు. మనలోపల జరుగు నీ జీర్ణ కార్యమును గొన్ని సందర్భములందు, ఉదాహరణముగాఁ దుపాకి గుండుచే బొట్టయందు రంధ్రము పడియుండునప్పుడు, యంత్ర సాహాయ్యమున నితరులును దానును గనుఁగొనవచ్చును. కాని మానసిక వ్యాపారమును నొక్క పురుషుఁడే యనుభవింపఁ గలుగును. సుఖపడుట, బాధపడుట మొదలగునవి మనోవ్యాపారములు. ఎవరి మనో వ్యాపారానుభవములు వారివె యై యుండును.

విశ్వమందలి మూర్తామూర్త విషయంబు (Tangible and untangible things) లేవి యయినను మనోవ్యాపారములను గలుగఁ జేయవచ్చును. చెట్టుమీఁది పుష్పము, తట్టలోని పండు, ఆకుమీఁది యన్నము, డికోను రెండు పాట్లేళ్లు మున్నగునవి మనయందు మనోవ్యాపారములను జనింపఁ జేయవచ్చును; మఱి ఉష్ణము, భారము, తెల్లఁదనము, సుశీలత, దుశ్శీలత, ఔదార్యము, పుణ్యము, పాపము, మరణము,జీవాత్మ? పరమాత్మ మున్నగునవియు మనోవ్యాపారములకు విషయములు గావచ్చును. మఱియు స్వాంతఃస్ఫురణమువలనను (Intuition) మనోవ్యాపారములు గలుగవచ్చును. మనోవ్యాపారములె తలఁపులు.

మనస్సును గుఱించి యోగు లిట్లు వచించువారు : "మనస్సు బాహ్యప్రపంచమున కధీనమై యుండుటయెకాక, యది బాహ్యప్రపంచమును బరిపాలించునదై యున్నది. అది బాహ్యప్రేరణమును దిరస్కరించుటయు, నియంత్రించుటయుఁ జేయుటయెగాక (అణిమాదిగాఁగల యష్టసిద్ధులను బడసి) భూమ్యాకర్షణశక్తి (Gravity) మొదలగు భౌతిక నియమములను గూడఁ దిరస్కరించి, నిర్లక్ష్యముగఁ జూచి త్రోసిపుచ్చగలదు. ఈ ప్రకృతి నియమములు - ఈ స్థూల భౌతిక నియమములు - నిజముగా మానసికాధ్యాత్మిక నియమములకుఁ గ్రిందివై వానికి లోఁబడియుండును. ఏలన జడపదార్థము మనస్సునుండి యుత్పన్నమైనదే కాని మనసు జడపదార్థమునుండి యుత్పన్నమైనది గాదు."* ఈ సత్యమింకను భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులచేఁ గనుఁగొనఁబడవలసి యున్నది. మన ప్రాచీనార్యు లీ సత్యమును వేయాఁండ్ల క్రిందటనే కనుఁగొని, ఆత్మ సర్వశక్తిమంతమనియు, విశ్వమంతయు నాత్మనుండే, ఆత్మవలననే, ఆత్మకొఱకే యేర్పడినదనియు నిశ్చయింపఁ గలిగిరి. మనయనుభవములు, మనయావేశోద్వేగములు నాత్మకొఱకే యైయున్నవి. ఆత్మమీఁదనే మనస్సాధారపడియున్నది. పలు పలుకు లేల? మనమనోవాక్కాయ కర్మలన్నియు నాత్మకొఱకే యైయున్నవి.

మానవ మనస్సెంతో పరివర్తనాభివృద్ధిఁ బొందుటకవకాశమున్నది. ఇది యచ్చటు జ్ఞానముగనె మారి యాత్మలో లీనముగావచ్చును. ఇదియె దాని యాత్యంతిక పరివర్తనము.

అఖిల వస్తువుల లోపలను, బయటను నిరంతరము వెలుఁగొందు నో పరమ పురుషా! మనస్సును గురించిన సత్యజ్ఞానము నాకు లభింపఁపజేయుము. దైహిక భౌతిక శక్తులను జయింపఁగల మానస శక్తి నా కలవరఁజేయుము. మనశ్శక్తి కాధారభూతమైన యథార్థ కేంద్రస్థానమును గూర్చి నేను మననముచేసి, యాత్మయేయని తెలిసికొందును గాక. నా మనోవాక్కాయ కర్మలన్నియు, ఆత్మను దెలిసికొనుటకే యై యుండుఁగాక.

---

* The Light in the Dark, by L. N- Garde, 'kalyana kalpataru'-God-Number, 1934.

* శ్రీ అరవిందులు.

లూయీకుహ్నా



శ్రీ సే. ఆంజనేయులు

రచయిత:— సాహిత్యసరస్వతి శ్రీ సేరిపి ఆంజనేయులు



C.S.PRAKASH

లూయీకుహ్నా

౪. ఆశారేఖ

విస్నేటి దరినిఁగల కాన, కనుచూపు దూరము వెనుకఁబడినది. తాను ముందుకుఁ జొచ్చుకొనిపోయి, మఱొక్క వనము చేరినాఁడు కుహ్నా. 'కాకులు దూఱని కాఱడవి'యని దానికిఁ బ్రతీతి. ఘాతుక మృగముల కాకర మనుగాదు. మానవుల యునికి మనుకులా ప్రాంతానఁ దెలియరావు. ఒక త్రోవ యొక చొప్పుఁ గానఁబడని కోన యది. చిక్కని చెట్లలో, పొదరింటి గుంపులలో, దట్టములైన తీవ జొంపముల నడుమ దారి చేసికొనుచు, నడక సాగించినాఁడు లూయీ. పసితనపు భీరుత్వమునకింకను వానియెద కుదురుగనే యున్నది; కావున ఆ నిర్జనవనభూమి నొంటి మెయిఁ జనుచున్నతఱి, కుహ్నా గుండెలు, బిక్కు బిక్కు మనఁజొచ్చెను. ఎట్టకేల కా కాంతారముఁ గడవఁజాలినాఁడు.

అంత నొక బయలు కాన్పించెను. దానినంటి మామిడితోఁపు గలదు. ఆ తోఁపు ముంగల నేడాకుల యరఁటి మ్రాఁకుల గుమి. ఆ చెట్ల నడుమ నొక పర్ణకుటీరము. ఆ గుడిసె పంచను జూడ ముచ్చటైన మృత్తికావేదిక నిర్మితము. అద్దానిపై ధ్యానవశుఁడగు మునియొక్కఁడు పద్మాసనస్థుండు. ఆ జడదారి బడుగునొడలి నొక్క గోఁచిపాఁతయే మడుఁగు తొడుగు. ఎన్ని దినములాయెనో తిండిమాని, మిక్కిలి వరటిల్లి, గాలికిఁ దూలియాడు శుష్కశరీరి యా మస్కరి. వెన్ను నంటిన సంయమికడుపు, లూయీ యెడందఁ గలంచి యుండును. కుహ్నా తాఁ దెచ్చిన మధుర ఫలముల కరండము సన్న్యాసి ముందుంచినాఁడు. అడఁకువ యుట్టిపడ నిల్చినాఁ డెదుట. కొండొకవడికి యోగికనుఁదమ్ములు విరియఁబాఱెను. లూయీ కరపల్లవములును దమంత ముకుళితములైనవి. అందుల కామోద సూచకముగఁ దలపంకించి, కుహ్నాను బలికించినాఁ డా ప్రశాంతమూర్తి.

"పుచ్చుకొనుఁడు! ఆ ఫలములు మీకే!" అని విన్నవించినాఁడు వినయభావోపేతుఁడగు కుహ్నా.

"అనవసరము నాయనా!"

"ఆగ్రహమా స్వామీ ?"

"కానిది సత్యాగ్రహము సుమా!"

"ఎవ్వానిపై ?"

"చెప్పినట్లు నడవని తనూశకటముపై."

"తిండిమాని బ్రతుకుదురే !"

"బ్రదికినదిగదా యీ దేహము ?"

"దుప్పటమైనఁ గప్పరే! చలినేయదా ?"

"చలివేంద్రములు, వెలుఁగుఁ జీఁకట్లు, నెండవానలు ప్రకృతి జీవనపనులకుఁ బ్రాణాధారములు గద ?"

"బాధాకరముఁ గాఁపదా యట్టి నికృష్టజీవిక ?"

"ఆ జీవిక నికృష్టము గాదు. ద్వంద్వములు బాధాకరములును గావు. శరీరాత్మలఁ బవిత్రపఱచి, జ్ఞానసిద్ధికిఁ దోడ్పడఁ గల పరమోపకరణములే ద్వంద్వములు. ద్వంద్వాతీతుఁ డాత్మజ్ఞుఁడు."

మాట ఉడిగినాఁడు మౌని. వాని కనుదమ్ములును ముడుఁగెను. అంతట, నాలోచనాధీనమగు కుహ్నా దేహదశ మటనుండి తరలినది.

అనంతర మొక్క నవీన జగత్తు చేరినటుల తలంచినాఁడు లూయీ. అందలి చేతనాచేతన పదార్థము లెల్లఁ గ్రొత్తలు. ప్రపంచమునకుఁ బ్రకృతిసూత్రములఁ జాటి చెప్పు దివ్య స్థాపకము లవి. సారవత్తమనై జనసంతతికి బంగరుపంట నొసంగు శాద్వలలక్ష్మి యందలి భూరమ. గిమఁలా సిరిలచ్చికి సిగపూవులు. తరంగిణులు తారహారములు. కొలఁకులు గతినాల సొమ్ములు. సస్యసంశోభితములగు క్షేత్రరాజములు పచ్చని పట్టుపుట్టములు. దవ్వుదవ్వుల వలయాకృతిగఁ గనుపట్టు నొక్క తెలిగుట్ట, యా రాజ్యశ్రీకి రజతపీఠము.

కుహ్నా గుట్టను దాపించినాఁడు. దానిపై నొక పల్లె గలదు. పూరిగుడిసెల కదిపుట్టినిల్లు. ఎండవానకు సవురులోడను, చిదుగులతోడను, పండుటాకులతోడను ప్రకృతిసహజముగ నిర్మింపఁ బడిన కుటీరపరంపర యాపల్లియ. చెంచులకు నెలవు. కుహ్నా దానిఁ జొచ్చి చూచినాఁడు. అది నిర్జనము. గుట్టను వలఁగొని వఱద యొఁడు ప్రవహించు. ఆ యేటి యొద్దున నిలుచుండినాఁడు లూయీ. అంతటను గలయఁజూడఁ దొడంగెను, పరిసర ప్రదేశము లందలి మనోహరదృశ్యములు పెక్కు

లాతనికి దృగ్గోచరములు. పచ్చని పొలములు, పుష్పవనములు, తోఁటలు, ఫలవృక్షముల తోఁపులు నసంఖ్యేయములు. వానికెల్ల ప్రకృతిసిద్ధమగు కంచెవోలెగిరి శ్రేణులు బహుదూరము దాఁకఁ బరివ్యాప్తములు. లూయీ కివన్నియుఁ గన్నుల పండువుఁ గూర్చినవి. పల్లెయందలి స్త్రీ పురుషు లెల్లరు, నేటియంచుల బిరబిరఁజరించుచుండిరి. నాగరకులుగారువారు. నగనట్రలు దాల్చి యెఱుంగని నిర్వాణపుదేహులు. అచ్చముగా దిగంబరులే! దిసమొలతో నున్నట్టి భావనయే వారికిఁ లుగదు.

ఏపున నెదిగియున్నా వా రాజనులందరును. తనూమార్దవమును కండరపుష్టినిజెంది, నవనవలాడెడి యవయవకాంతుల నిగ్గులుగుల్కెడి జానపదులుగద? వీర్యవంతులగు యువకులు, శోభనవతులగు యువతులు, బాలలు, బాలురు, వృద్ధులు సంతోషాతిశయమునఁ గలకలలాడుచుండిరి. భోగ లాలసత యెఱుఁగని యా శ్రమజీవుల కార్యోత్సాహ నిరతి నిరతిశయము. వఱద లంకలనుగల పరిశుద్ధమగు వండుమన్ను వడివడిగఁ దెచ్చుచున్నారు. ఆ మట్టిని దమ యొడల్లకు దట్టముగ పట్టించుచున్నారు. మెత్తిన మృత్తిక నీడ నాఱనిచ్చుచున్నారు. పగులు పగుల్లుగ బిగియఁ గాఁచి, ప్రవాహోదకములందు బుడుగు బుడుంగున మున్కలు వైచుచున్నారు.

చెంచుల చర్య లూయీ నాశ్చర్యవశునిఁ గావించినది. అతని కది యపూర్వ దృశ్యము. తన మనుగడయందుఁ గాంచిన వింతలలోఁ గ్రొంగ్రొత్త వింత. "నాగరకతయం దధికుండై విజ్ఞానఖనిగా వెలయవలసిన మానవుఁ డాదిమవాసులకన్న నధమస్థితిఁ బొందునే!" అను తలపోత కుహ్నాది. ఆటవికు లా నవీన మానవునిఁ బసిపట్టియుందురు. వారి కాతఁ డొక యభినవ మృగముగాఁ గనుపట్టెనేమొ! శబరులెల్ల అడవి మెగములవలె మొగములెత్తి యచంచల వీక్షణముల క్షణకాల మా నరునిఁ గనుఁగొన్నారు. వాని చేరువునకు బాణగతిని బరుగిడిరి. అందఱొక్కుమ్మడి కుహ్నాను క్రమ్ముకొన్నారు. లూయీ నాపాదమస్తకము మఱి మఱి చూడఁజొచ్చిరి.

ఆ భిల్లుల యబ్బురమున కంతులేదాయె. కుహ్నా సైతమా శబరులను దీక్షగాఁ బరికింపసాగినాఁడు. అనూనమగు కళాకాంతుల కాలవాలములైన ముఖమండలాలు వారివి. ఉల్లాసము, ప్రసన్నత, ప్రశాంతము వారి వదనసరోజముల నణువణువునఁ దొణకాడుచుండెను. అమాయకులగుట, నానందమయ జీవనులు. వారి దేహసౌష్ఠవము కుహ్నా నయన పద్మములఁ బ్రఫుల్లిత మొనర్చినది. ఇట్టి సహజ శోభావంతులు నగరమున నూటి కొక్కరినైనఁ జూచినగుర్తు కుహ్నాకులేదు. ఆ భీరులలో శతజీవులు పలువురు. అందొక్క వృద్ధు నిట్లు పలుకరించినాఁడు లూయీ.

"మన్ను మెత్తుకొందురే?"

"మతేం? ఇది మా పొద్దుపోడ పని."

"చన్నీళ్లే పోసికొందురా?"

"ఓ! పిల్లాజెల్లా అంతా దినదినం నానేదే యీయేట్లో!"

"రోగాలు రావా?"

"రోగాలా........అట్లంటే?"

"దగ్గు, పడిసెము, జ్వరము - ఇట్టివి."

"అవేం జీవాలో యెరుగమబ్బా! మే మీ అడవుల్లోనే వుంటాంగా కాచుకుని!"

"మీ రందఱు హాయిగా నుందురా?"

"ఏమో! ఇట్లే వుంటాంగా యెప్పుడున్నూ!"

అంత నొక చెంచిత వారలఁ జేరవచ్చెను. పెద్ద ముత్తైదువామె. తలపైని భారంపు జల్ల దించుకొన్నది. జల్ల నిండుగ పిసికెళ్ళు గలవు. తలకు దోసెండేసి వానిఁ బంచినది. అతిథి భాగముఁ బుచ్చుకొన నిరాకరించినాఁడు కుహ్నా. అనాగరకజాతిచే నంటువడినవని యనుమానించెనో? భిల్లులలో పిన్నలు పెద్దలు నేటిదిబ్బలపైఁ గూర్చున్నారు. ఒక్కొక్కరు పిసికెళ్లు నోటం బోసికొనుచుండిరి. శతవృద్ధులకు సైతమా పచ్చిధాన్యము చవులూరించు కమ్మని తిండి. దిట్టమైన దంతపటిమ వారికిని గలదు. పసుచువారికన్న మిన్నఁగ నమలుచు నెమ్మదిగ విందారగింపఁ బూనినారు.

ఆ శబరులందు పండు ముదుసలి, యొక పెద్దనాయకుఁడు. వాని చూపులు కుహ్నాపైఁ బ్రసరించినవి. అతిథి, విందునఁ బాల్గొనకుండుట, నాయకునకుఁ గష్టముగఁ దోఁచెను. తన పాలిఁన సగము బలవంతపఱిచి కుహ్నా చేరల నించినాఁడు.

కుహ్నా - "ఎందుల కివి?"

నాయ - "అట్లాచూడి! ఎట్లా తింటున్నారో?"

వృద్ధ నాయకుని అమరాగ మనిర్వ్యాజమని లూయీ గ్రహించి, అద్దానికి కట్టుబడి పోయినాఁడు. చిటికెఁడు గింజలు నోటవైచికొని, మునిపండ్లతోఁ గొఱికి రుచిచూచుచు, చెంచులనుండి యల్లన జాఱుకొన్నాఁడు. తమ పొత్తు వదలి పోయెడి యా నరునిఁ గని, గొల్లుమన్నారు భిల్లు లెల్లరు. వారి కంఠఘోష దారి సాగించు లూయీ చెవుల గింగురుమనెను. ఆచారవిధు లెట్టివో యెఱుంగరు. బురదలోఁ బొరలాడుదురు. కుడువఁ గూడు లేదు. కట్ట బట్టఁ గనరు. పసరాలు మూఁచూడని పచ్చితిండి వారికి ఉగాది విందు. ఆటుపోటుల నవయుచుండు నడవిమనుష్యులు! మఱి - నాగరికతకు దూరగులయ్యు నారోగ్యశ్రీ కెంతో చేరువనున్నారు. ముప్పొద్దుల కమ్మని వంటకాలు భుజించుచు, వలయు వలిపెములఁ గట్టుచు, అష్టవిధ భోగాల ననుభవించు నాగరకులు రోగాల పుట్టలు గద? ఏమిచిత్రమో!" ఇట్టి యూహాపోహాల నడుమ, కుహ్నా యెదలో, నే యాశారేఖ యుదయించెనో యెఱుఁగరాదు. వాని ముఖకమలము మాత్రము చప్పున విప్పారినది.

శ్రీ

ప్రకృతి మాతృ శతకము

ఈ శతక కృతికి నిష్పాక్షిక దృష్టితోఁ బరిచయ వాక్యములు రచియించి యిచ్చిన విద్వత్కవిభూషణ బిరుదాంచితులును, విమర్శకావతంసులును అగు విద్వాన్ శ్రీ వేదము వేంకట కృష్ణశర్మగారికిఁ గడుఁ గృతజ్ఞులము. సమస్యాపూరణ పద్యముల యర్హతా నిర్ణయ విషయమున శర్మగారికిని మాకును రెండు సందర్భములలో మాత్ర మభిప్రాయభేద మగపడుచున్నది. అష్టమ సమస్యా పూరణ పద్యములలో సత్కారము వడసిన లింగంగుంట సీతారామయ్యగారి మూఁడవ (వరుసను ౬౨ వ) పద్యము యతిదోష యుక్తమనియు, తొమ్మిదవ సమస్యాపూర్తులందు గెలుపొందిన గోపాలుని వేణుగోపాలుగారి మూఁడవ (వరుసలో ౭౨ వ) సంఖ్యగల పద్యమున సమస్యారూప వివేచన కొఱవడిన దనియుఁ బరిచయ వాక్య రచయితలు తెల్పిరి. బహుమాకృతికిఁ దగిన పద్యముల నెన్నుకొనుటలో, ఛందోవ్యాకరణాదులఁ గొంత స్థూలముగ గుర్తించినను, విషయప్రధానముగా కేవలము ప్రకృతి తత్త్వబోధకములగు నంశములనే పరీక్షకులు పాటించెడివారని మా తలంపు. పరిసత్కారము, గ్రంథరూపమున నుండుటకంటె ధనమూలమున నుండుట, బాగుండునది మామక మిత్రులగు శర్మగారి సూచన. సమస్యా పూరణ విధానము మునుముందును సాగింపఁబడు నెడల, వారి సలహా ననుసరింపఁ బూనెదమని మనవి.

—సంపాదకుఁడు.

పరిచయ వాక్యములు

ఆధ్యాత్మికముగను, ఆధిభౌతికముగను లోకము నుద్ధరింప, నపుడపుడు స్వార్థత్యాగులగు ధన్యజీవు లీ పుణ్యభూమిలో నుదయించుచుండిరనుటను మన పురాణాదులు తార్కాణించుచున్నవి. కపిలుఁడు, జనకుఁడు, వ్యాసుఁడు, శుకుఁడు, జడభరతుఁడు – మున్నగు వా రాత్మానుసంధానమున నిస్సీములై, ప్రపంచమునకుఁ బరమార్థ తత్త్వమును బోధించిరి. విశ్వామిత్రుఁడు, పరశురాముఁడు, భీష్ముఁడు, యుధిష్ఠిరుఁడు – మొదలగువారు భౌతికశక్తి సంపన్నులై జగమున ధర్మసంస్థాపన మొనరించి – తోడి మానవకోటి కాదర్శప్రాయులయిరి.

భౌతిక సౌష్ఠవము దృఢీకరించి, యాత్మోన్నతికిఁ బ్రయత్నించుట–నేల విడచి సాము చేయుటవంటిది. ఉట్టి కెగురఁ జాలనపుడు స్వర్గమున కెగురఁ జూచుట పరిహాసాస్పదము. యోగ వ్యాయామాదులచే భౌతిక శరీరదార్ఢ్యము సమకూర్చుకొన్ననాఁడు జీవికి ఆత్మసాక్షాత్కారము కరతలామలకము. మొదటిది లేకుండఁ బిదపటిది సాధింపఁ దివురుట చేవ్యర్థలంపట తప్పఁ బ్రయోజనముండదు. 'జలములు వెసఁ గలకొట్టినఁ గలుగునె నవనీతము'? — 'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధన' – మ్మనికదా కవికుల చక్రవర్తి కమ్మని ప్రవచనము!

ఈ యుగమునసహితము ఆధిభౌతిక విజ్ఞానాతీతులయిన శ్రీరామకృష్ణపరమహంస, వివేకానందులు, అరవిందులు, రమణ మహర్షి మున్నగు సద్వ్యక్తిత్వులు మన లోకమున నాధ్యాత్మికముగ మార్గదర్శకులయిరి. ప్రజాకోటియం దాధ్యాత్మిక తత్త్వాన్వేషణము సన్నగిల్లినపుడు, దాని నుద్ధరింప నేతెంచుటయే వారి యవతారప్రయోజనము. అట్టివారి సిద్ధాంతములు వారి ఛాయా గ్రహములంబోని స్వార్థపరులౌ కొందఱు వారి పవిత్ర నామములను, జీవితములను, బోధనలను స్వార్థసిద్ధికై వినియోగించుకొనుచు భౌతిక విషయ వాసనలలోనే 'గుడుగుడుగుంచము' లాడుచుందురు. నిజముగ ప్రకృతి తత్త్వమెఱిగి, భౌతికవిజ్ఞానమును గాంచి – [illegible] ప్రబోధము [illegible] ప్రత్యేకించి చెప్పవలె నన్పించును. తెలివిదేమన – ప్రకృతికి వ్యతిరేకముగఁ జరించి – భౌతిక విషయవాసనా [illegible] గాకుండుటకే ప్రకృతి [illegible] యునిచినది. అదియు, ఆధి భౌతికాభ్యున్నతి; ప్రకృత్యతీతావస్థ; ప్రకృతి వంచించుట గాక, భౌతిక సుఖము లావర్జించుట గాక! — వానిని అను పులో నుంచుకొనవలెను; లోఁబడరాదు. లోఁబడినా, జీవి, పతనోన్ముఖుఁడైనట్లే. యోగాభ్యాసాది ప్రకృతి సాధనములచే దనవశమున, భౌతికశక్తి నుంచుకొనెనా, ప్రాణి సృష్ట్యావ

నకుఁగూడ వెఱువవలసిన పనిలేదు. ఆత్మసందర్శన మనాయాసముగ నొడఁగూడును.

వేఱొకవిధముగ — దీనినే - యిట్లు భావింపవచ్చును. శరీరము కాగితపు గాలి గుమ్మటము వంటిది — అది, ప్రకృతి సహాయముతో — ఆధిభౌతిక శక్తిరూప దీపజ్వాలతోఁ బ్రకాశించిననేకాని, ఆధ్యాత్మిక తత్త్వరూప గగనవీధి కెగురఁజాలదు. ఆ దీపప్రదానమునకే ప్రకృత్యాశ్రమము దోడ్పడుచున్నది. జ్యోతిప్రజ్వాలక సాధనమే శ్రీ సీతారామావధూతగారి కృషి. యోగ, వ్యాయామ, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే, వారు మానవసేవ చేయ సంకల్పించి, తదనుగుణముగ మృజ్జలాదిక చికిత్సలచేఁ బెక్కురవ్యాధులు మాయములగునట్లొనర్చుచున్నారు. ప్రాణులను వజ్రకాయులనుగ నూతన జవసత్త్వోత్సాహ సముపేతులనుగ, అపూర్వ చైతన్యవంతులనుగఁ జేయుచున్నారు. సర్వతోముఖముగఁ బ్రకృతిప్రభావమును దిగ్దిగంతముల వ్యాపింపఁజేయ 'ప్రకృతిమాత' యను మాస పత్రికను (తమ సంపాదకత్వముక్రింద) నడుపుచున్నారు. అందుఁ బ్రకృతి చికిత్సా విధానమునకు సంబంధించిన విషయము లధికములు; తదితరములును లేకపోలేదు. వానిలో 'సమస్యాపూరణ' మొక ప్రత్యేక భాగము. ప్రతి మాస మొక్కొక్క పద్య చరణము సమస్యగా నిచ్చుటయు, దాని నొక కొందఱు యువకవులు పూరించిపంపఁగా 'ప్రకృతిమాత'లో ప్రచురించుటయు, నందుత్తమభావ సమంచిత పద్య రచయితను బహూకరించుటయుఁ గ్రమముగ జరుగుచున్నది. ఇక్కార్యము 'దేహళీదీప' న్యాయము ననుసరించి — యిటు — ప్రకృతి మహిమావబోధమునకును, అటు — నవ్య కవితా ప్రోత్సాహమునకును సహకరించుచున్నది. 'ఏకాక్రియా, ద్వ్యర్థకరీ'-(Tw obirds at a shot) అను లోకోక్తిని ఈ పత్రికామతల్లి సార్థకపఱచుచున్నది.

అట్లు ఈఁబడిన సమస్యాచరణములను-గవులు పూరించిన పద్యముల సంఖ్యను దిగువ నుటంకించుచున్నాఁడను :-



విద్వత్కవి భూషణ,

విద్వాన్ శ్రీ వేదం వేంకట కృష్ణశర్మ.

సమస్య	పూర్తి పద్య సంఖ్య
(1) ఆయువిఁకెట్లుగల్గు సుతులందు నరిత్రములేని యోడకున్	6
(2) మాయాలమారియౌ ప్రకృతి మాతయె మా గృహరక్షయయ్యెడున్	8
(3) కొక్కెగ తిన్ సదా కలుషరూపమునంబడు జన్మిఁటునే ?	10
(4) కారము దేహ పుష్టికి సుఖంబొనఁగూర్చు పదార్థమై తగున్	12
(5) మమ్ముఁదలిర్పఁజేయు గరి మమ్ము వహించుట భాగ్యమేగదా !	11
(6) ఆంధ్ర వ్రాతముఁజెందు నిట్టి విధిచే నారోగ్య సౌభాగ్యముల్	5
(7) తొట్టి స్నానము లిచ్చు మర్త్యతతికిం దోరంపు టారోగ్యముల్	7
(8) మందుల్ ద్రాఁకుటె దేహిరోగముల మాన్పంజాలు నంచెంచరే	10
(9) వేదము వీడి దేహి రసవేది యగుంగద శాశ్వతంబుగన్	6
(10) హారము విద్ధమైన హృదయంగమమైతను కాంతిఁ జెన్నెడిన్	9
(11) శ్వాసము జీవికెప్డు విరసంబగు నెంతటిచోద్యమో గదా !	13
(12) అవధూతాగ్రణి ! యాత్మాలోఁగనుమ ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ !	11

ఇందింత వఱకుఁ బాల్గొన్న కవికుమారులు ముప్పదిరైదుగురు; అనఁగా సగటున ప్రతి మాసమున ముగ్గురు కవులన్నమాట. సరాసరి యొక్కొక్క నెలయుఁ దొమ్మిది పద్యములు పూరింపఁబడుచున్నవి.

బహుమతు లందినవారిలో అన్ని సమస్యలను బూరించినవారు శ్రీ బాచిమంచి శ్రీహరిశాస్త్రిగారు. రెండవ స్థానము శ్రీ వేమవరపు భీమశంకరంగారిది. ఒక్క సమస్యకే-ఒక పద్యమున కధికముగఁ బూరించిన రచయితలు శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్యగారును; శ్రీ కావూరి పూర్ణచంద్రరావుగారును. ఒక్క పద్యముతోనే సత్కారమునొంది విరమించుకొన్నవా రింతవఱకు ముగ్గురు :— (1) శ్రీ ఆరవెల్లి సత్యనారాయణాచార్యులు, (2) శ్రీ సింగంసెట్టి కల్లయ్య, (3) శ్రీ కేశవ తీర్థస్వామి-అనువారు.

తదితరులలో, విద్వత్కవీంద్రులు, సాహిత్య సరస్వతీ బిరుదాంచితులు, మన్మిత్రవరేణ్యులు శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు

గారు ప్రథములు. వీరు తొమ్మిది సమస్యలను పూరించిరి. మిగిలినవారిలో:—ఒక్కరు నాల్గింటిని, నల్గురు మూఁడేసి—ముగ్గురు రెండేసి—పదునాలుగు రొక్కొక్కటి మాత్రమే వ్రాసిరి.

మొత్తము ముప్పదియైదుగురలోను — దాదాపు పందొమ్మిదిగు రొక్కొక్క పద్యముతోనే విరమించుకొనుటయు, ఐదు మొదలు పండ్రెండు వఱకు సమస్యలకు పూరకులేదుగురే తేలుటయుఁ జూడఁగా, నీ యువ కవులకుఁ దగినంత ప్రోత్సాహమును, తన్మూలమునఁ బత్రికకుఁ జాలినంత ప్రచారమును లేదేమోయని శంకించుట కవకాశ మేర్పడుచున్నది.

ఇట సంపాదక నిర్ణీత సత్కృతులం గూర్చి యొక్క సలహా :- సాధారణముగఁ బ్రదాతల దృష్టి కుచితములని తోఁచిన బహుమానములే, ప్రతి గృహీతలకును రుచించునని భావించుట పొరపాటు. కావున గ్రంథ బహూకృతు లున్నను – లేకున్నను, ద్రవ్యరూపముగ స్వల్పపు రొక్కము (తుదకు 3 రూప్యములేని) ఉత్తమ సమస్యా పూరణమునకు నెల కొకసారి బహుమతిగ నిర్ణయించుచో, నీ యుద్యమ మిప్పటికంటె జయప్రదముగఁ గొనసాగవచ్చును. అట్లు లేనినాఁడీ సమస్యా పూరణ ప్రయత్నమే మానుట యుక్తమని నా యభిప్రాయము. ఈ విషయ మింకను బరిశీలించి, యేదే నొక తుది నిర్ణయమునకు వచ్చుట సంపాదకుల యిచ్ఛాధీనము.

ఇక సమస్యలం గూర్చియు, వానిం బూరించిన కవి కుమారుల రచనలం గూర్చియు నాలుగు వాక్యములు:-

. సమస్యలన్నియుఁ కడపటి పండ్రెండవది తప్ప, ఉత్పల పద్య పాదములు. అందాఱవది మాత్రము దుష్కరప్రాసము గలది. ఎనిమిదవ సమస్యా చరణమున యతిదోషమున్నది. మూఁడవ పాదము ద్రుతాంతమయిననేగాని, ఆ దోషము తొలఁగదు. సమస్యా పూరణములలోఁ బాల్గొన్న కవి కుమారులలోఁ జాలమంది యుత్సాహవంతులుగఁ గన్పట్టుచున్నారు. ధారాశుద్ధి, కుంటుపోని నడక, భావసారళ్యము, ఉచిత శబ్ద ప్రయోగము, అన్వయ సౌలభ్యము, అర్థ గాంభీర్యము, లక్ష్యలక్షణ విశిష్టత, కొండొకచో సముచితాలంకారము మున్నగు వానిని పెక్కుగు పాటించిరని వారి రచనములే తార్కాణించుచున్నవి.

మొదటి బహూకృతి కర్హమయిన పద్యమున భావ వైరుధ్యము స్పష్టముగఁ గనిపించుచున్నది. ఐదవ సత్కృతి నందిన పద్యమున 'ప్రకృతితాన్'— అనునది తెచ్చి పెట్టుకొన్నయతి. దాని తరువాతి పాదమున 'ర-ల' లకు యతి మైత్రి కలుపుట జఘన్యమతము. ఆఱవ పరిష్కార పాత్రమయినది భావ పరిపుష్టముకాదు; మొదటి పాదమున అఖండ యతిపడినది. ఏడవ సమస్యా పూరణములలో 4-7 పద్యములు రెండును భావబంధురములే; కాని యేడవ దానికంటె నాలవదే ఒక్కింత యతిశయమయినదని నా తలంపు. ఎనిమిదవ సమస్యను బూరించిన వారిలో శ్రీ ఆంజనేయులు గారు, శ్రీ శ్రీనివాసమూర్తిగారు, శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్యగారు వ్రాసినవి నా బుద్ధికి నచ్చినవి. మూఁడును భావ పుష్టములే, కాని మొదటఁ జేర్కొన్నవారి పద్యమున భావ సౌష్ఠవము మొగ్గు చూపుచున్నది. మూఁడవ వారి పద్యము (శ్రీ సీతారామయ్యగారి పద్యము) నందలి మొదటి పాదమున యతిదోషము గలదు. తొమ్మిదవ సమస్యాపూరణములలో శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్యగారి పద్యమే బహూకృతి నందుకొనఁదగినది – అందినదానిలో 'దుర్భరావేదము'-అననేమో ?- 'ఆవేదన' శబ్దమును ఎట్లును 'ఆవేద'-మని సాధింప నయితిగాదు. అందలి 'ఆ' ఉపసర్గయే కదా !- మఱి 'వేదము' – వేదన మెట్లగును ?-అసలు, 'ఆవేదము' – వీడుటేమి ? – సందర్భశుద్ధి చాల కొఱవడినది. పదియవ దానిలో, భక్తకవి, బ్రహ్మచారి, మూర్తిగార్లవి మూఁడును భావగర్భితములే; కాని, అన్ని విధముల నిర్దుష్టమైనది కడపటి వారిదే. పదునొకండవదానిలో బహూకృతికిఁ దగినది నిర్ణాయకులు దేనిని నిశ్చయింతురో కాని, నాకు మాత్రము శ్రీ సీ. వి. సుబ్బన్న, శ్రీ బాచిమంచి శ్రీహరిశాస్త్రి, శ్రీ గోపాలుని వేణుగోపాలుగార్ల పద్యములలో యుక్తమైన దానిని గ్రహింపఁదగునని తోఁచుచున్నది. పండ్రెండవ సమస్యాపద్యములలో-శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారిగారిది; శ్రీ సీతారామయ్యగారి 1, 2, 4 పద్యములు; శ్రీ గోపాలుని వేణుగోపాల్ గారిది, శ్రీ ఆంజనేయులుగారిది సత్కృతు లిచ్చుటలోఁ బరామర్శింపఁదగినవి.

ఇంచుమించుగ నెల్లరును చక్కఁగ వ్రాసినవారైననుఁ నిష్పాక్షికముగఁ జెప్పవలయునన్నచో నైదుగురివి మాత్రమే ఉత్కృష్టములైన పూరణములని నా యభిప్రాయము:-

(1) సాహిత్య సరస్వతి శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులుగారు జగమెఱిఁగిన బ్రాహ్మణులు – వారి కవితా వైశిష్ట్యమును గుఱించి నేను ప్రశంసింప నొకకొనుట—సూర్యుని దివిటీతోఁ జూపుటవంటిది. వారు కవిత్వమున సిద్ధహస్తులు. ప్రశస్తమయిన వారి సాహితీ సంపద అద్వితీయమయినది. ఈ సమస్యా పూరణములలో వారి పద్యములన్నియు అనర్ఘ రత్నములే. ఏలాగో, వారితో పిన్నలు కవి కుమారులు పోటీ పడవలెనా?— కారణమ వ్యవహరించిన కవులు ప్రోత్సహించుట తలంపు కాఁ బోపు నని భావింతును.

(2) భక్తకవి శ్రీ బాచిమంచి శ్రీహరిశాస్త్రిగారి పద్యములు ధారాళమగు నడకతోఁ జెలువొందుచున్నవి. చె...

(మిగతా 11వ పేజీలో చూడుడు.)

'విద్వత్కవిభూషణ' బిరుదప్రదానము

రాష్ట్రీయోపాధ్యాయ పండిత పరిషదుపసంఘము, చిత్తూరు మండలమునంగల తిరుపతి పురమున 21-12-52న సమావేశమై, శ్రీ ఎం. ముత్రంరెడ్డి, బి. ఎ., బి. ఇడి, గారి యధ్యక్షతను నడిపిన పంచమ వార్షికోత్సవ సందర్భమున, బహు గ్రంథకర్తలు, విమర్శక చూడామణులు, మా పత్రికా వ్యాస రచయితలునగు విద్వాన్ శ్రీ వేదము వేంకట కృష్ణ శర్మగారిని, 'విద్వత్కవిభూషణ' బిరుదప్రదానమున సత్కరించినందులకు, మేము మా హర్షాతిశయముఁ దెల్పుచున్నాము.

—సంపాదకులు.

(10వ పేజీ తరువాయి)

పదములు, ఊఁత పదములు మున్నగువానికి వీరి పద్దెములలోఁ దావుఁడదు. భావానుగుణ్యమగు పదజాలముకూర్చు నేర్పు వీరికి స్వతస్సిద్ధముగ నేర్పడినట్లు తోఁచును.

(3) తింగంగుంట సీతారామయ్యగారివి గంభీరార్థ గర్భితములు, లలితములు; కాని ఆవేగమున వీరు అఖండములను గూఁడ బాటించకుండుట శోచనీయము.

(4) శ్రీ గోపాలుని వేణుగోపాలుగారి పద్యములు పాఠకునికి సూటిగ నభిప్రాయము లందిచ్చుటలో అత్యంతము సమర్థములు. వీరు సాహిత్యమున మంచి ప్రవేశము గలిగినవారనుటకు వీరి ప్రతి పద్యమును ప్రబల సాక్ష్యము.

(5) శ్రీ సీ. వి. సుబ్బన్నగారి పద్యపాదములు కమ్మచ్చున సున్నితముగ లాగిన బంగరు తీఁగెలవంటివి. కటుశబ్దములు మృగ్యములు. అభిప్రాయము లత్యంత స్పష్టముగొనరించుటలో వీరు కడుంగడు దిట్టలు.

తక్కిన కవి కుమారులను వేరువేరునఁ బేర్కొనఁ జాలమికి వారెల్లరు నన్ను మన్నింతురు గాక! ఎల్లరును ఈ సమస్యాపూరణ మహాకార్యమున శక్తి వంచనలేకుండ శ్రమపడిరి. కాని కొందఱింకను కవితారంగమునఁ జేయఁదగు కృషి యపారముగఁ గలదని నా వినయ పూర్వకమగు విజ్ఞప్తి — ఆశయము – ఆకాంక్షకూడ. ఆదరింతురా?

'ప్రకృతి మాత'కుఁ బండ్రెండు మాసములు శ్రమపడి సంతరించిన నూటయెనిమిది పద్యరత్నములతోఁ గూడిన ఈ కంఠ హారమును, ఇప్పుడు 'శతక' రూపమున సమర్పింపఁ బూనుకొన్న మన్మిత్రులు శ్రీ సిరిపి ఆంజనేయులుగారును, నిరంతర మా తల్లి నారాధించుచు, నామె యనుగ్రహాతిరేకమున లోకసేవ యొనర్చుచున్న నిష్కామకర్మ యోగులు విద్వజ్జన మాన్యులు – ధన్యజీవులునగు శ్రీ సీతారామాధూత గారును – ఇతోధికముగ దేశాభ్యుదయకరమగు ప్రజాసేవ చేయఁగలుగునట్లు దీర్ఘాయురారోగ్య శక్తి సామర్థ్యము లొసంగఁ బరాత్పరుని మనసారఁ బ్రార్థింతును.

—శ్రీ వేదం వేంకట కృష్ణశర్మ

ప్రాకృత వైద్యం బాబూ!

కీర్తన—ఆది

ప్రాకృత వైద్యము బాబూ
పావనమైనది బాబూ!

నమ్మి దీని నాచరించ నాశమౌను వ్యాధులెల్ల
సొమ్ము వ్యయముగాదు చాల
సుఖము దీన మిగులఁ గలుగు ॥ప్రా॥

నిబ్బరంబుతోడ తిండి నిలిపివేసి నీరె త్రాగ
అబ్బురంబు గలుగు నట్టు
లంత మెందు గొప్ప రుజలు ॥ప్రా॥

భానుకాంతి దేహమందు పడుట కనువుఁ గొల్పునెడల
దాననెసఁగు దివ్యకాంతి
దలఁగు రోగ బాధలెల్ల ॥ప్రా॥

శుద్ధమైనగాలి వీచు చోట్ల సంచరింతు రేని
బద్ధకంబు బాయుచుండు
భవ్యమైన సౌఖ్యమొదవు ॥ప్రా॥

ఆసనములు వేయునెడల అబ్బు దేహబలము దాన
వాసనా విశేష మెల్ల
వదలిపోవు ముదము పెరుగు ॥ప్రా॥

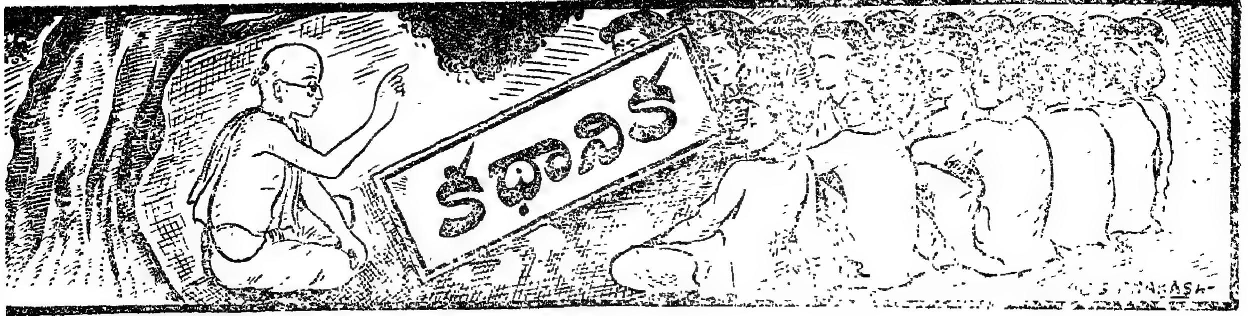
ఉదయకాలమందు లేచి ముదముతోడ నదికిఁ బోయి
పదిలముగా స్నానమాడ
వదలిపోవు మాంద్య గుణము ॥ప్రా॥

ఉప్పు పప్పు కారంబుల నోర్పు గలిగి వదలివేసి
చప్పనైనకూర దినిన
చాలు రోగశాంతి గలుగు ॥ప్రా॥

రామనామ భజన హృదయరంజకముగఁ జేయుచున్న
క్షేమ మొదవుదాని వలన
చెడ్డతలపు లుడిగిపోవు ॥ప్రా॥

గౌరవించి యాచరించె గాంధి ప్రకృతి వైద్యసరణి
వారి యాశయంబు మనము
వర్ధిలంగఁ జేయవలయు ॥ప్రా॥

—శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారి.



౧ లింగమూర్తి

—శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య

భీమవాడకు అయిదారు మైళ్ళ దూరంలో పడమర భాగంగా "జంగాలపల్లె" అనే గ్రామముంది. అది చాలా చిన్న గ్రామం - దానికా పేరెట్లు వచ్చిందో తెలియదు. మొత్తానికి ఆ పల్లెలో సగం ఇండ్లన్నీ - వీరశైవులుండేవే! తక్కిన సగం ఇతర వర్ణాలవారివి - ఆ శైవుల్లో ఒక బీద కుటుంబముంది. ఆ కుటుంబీకుని పేరు లింగమూర్తి. పాపం - గంపెడు పిల్లల్తో - చంపుకుతినే దారిద్ర్యంతో కుమిలిపోతున్నాడు లింగమూర్తి - అతనికి భిక్షాటనమే ముఖ్య జీవనం. అంతదరిద్రం అనుభవిస్తున్నా భార్యా నిర్బంధంవల్ల కాపరాలకుపోయిన ఆడపిల్లకాయలను పండుగకు తన యింటికి తీసుకవచ్చాడు. పండుగ పదిరోజు లుండనంగానే సరిపొయ్యే సామగ్రి సంపాయించడానికి సంచీ, జేగంటా - సంకూ తీసుకొని - చుట్టుప్రక్కల గ్రామాలు సంచారంచేస్తూ ఒకరోజు భీమవాడ చేరుకున్నాడు.

అప్పటికింకా పండుగ వారం రోజులుంది. ఈ వారం రోజుల్లో భీమవాడలో సంచారంచేసి, ఆ వచ్చిన ఆదాయంతో, పండుగకు కావలసిన ఉప్పూ, పప్పూ, బెల్లం, చింతపండు వగయిరా సామానులు తీసుకుని, యింటికిపోయి పిల్లాజెల్లా హాయిగా పిండివంటలు వండుకొని తిందామని యుద్దేశపడినాడు. పగలెల్లా గ్రామంలో, తిరిగి సంపాదించిన గింజా, గిట్రా ఒక వర్తకుని కొట్లో అమ్మటం, ఆ వచ్చిన నాలుగు డబ్బులు బొడ్లో భద్రపరచుకోటం మంచిదని నిశ్చయించుకున్నాడు. కాని, రాత్రిళ్లు శయనించడానికి తగిన మఠంకోసం తిరగ్గా తిరగ్గా వీరవైష్ణవుడైన రంగనాథంగారి బజారరుగులు కాన్పించాయ్. చివరకు ఆ యింటి గోడలకు మాత్రం శంఖ చక్ర చిహ్నాలుంటే, చచ్చినా అక్కడ ప్రక్క వాల్చడనుకోండి. సరే, రాత్రులెల్లా హాయిగా నిద్రించేవాడు. తెల్లవారకముందే లేచి, భస్మధారణచేసి, నల్లనిబొగ్గు ఒకటి తీసుకొని ఆ యింటి తెల్లని గోడపై పెద్ద పెద్దగా "సోహం" అనే రెండక్షరాలు వ్రాసి, దానికి సాష్టాంగదండ ప్రణామాలాచరించి భిక్షాటనకై పొయ్యేవాడు.

మన రంగనాథం చీకు చింతాలేని వాడవటంవల్ల తెల్లవారిం తర్వాత నిద్రలేచి-జల్సాగా కాఫీదేవత నారాధించిగాని బజార్లోకిరాడు. ఇట్లే ఆరోజుగూడ ఆదేవత నారాధించి బజార్లోకి రావటంతోటే తాటికాయంత లేసి "సోహం" అనే అక్షరాలగుపడ్డాయ్. వెంటనే కండ్లు మూసుకొని "కృష్ణ కృష్ణ" అనుకుంటూ తన జేబులోనున్న కలరు పెన్సిలుతో "సోహం" ముందు "దా" అనే అక్షరాన్ని వ్రాసి "దాసోహం" అన్న వాక్యాన్ని స్మరించి తన పనులు జేసుకుంటానికి చక్కాపోయినాడు. సాయంత్రమైంది. చీకటిపడింది. లింగమూర్తి తానారోజు సంపాయించిన డబ్బులు లెక్కచూసుకొని భద్రంచేసుకొని అరుగుల చేరుకొని జీవన్ముక్తి సుషుప్తిలో ఐక్యం పేశాడు. మళ్లీ తెల్లవారుతుందనగానే లేచి గోడవంక చూసేసరికి "దాసోహం" అన్న అక్షరాలగుపడ్డాయ్-వెంటనే "శివ శివ" అంటూ చెవులు మూసుకొని, చేసేదేమిలేక నల్లబొగ్గుతో ఆ అక్షరాలకు ముందు "స" అనే అక్షరాన్ని చేర్చి "సదాసోహ"మన్న వాక్యాన్ని స్మరించి బయలుదేరి గ్రామములోకి పోయినాడు. తెల్లవారంగానే రంగనాథంగారు చూడ్డం, కోపగించుకోవడం తానుగూడా అక్షరాలముందు "దా" వ్రాయడం చీకటితో లింగమూర్తి "స" కలపడం [illegible] ఆగోడంతా సదాసోహాలతో - దాసదాసోహాలతో, నిండిపోయింది.

ఇలా వ్రాసే గోడగలను [illegible] రంగనాథ, లింగమూర్తులకు గడిచింది. లింగమూర్తి, ఒక రోజున చీకటితో లేచి యథాప్రకారంగా "స" అనే అక్షరాన్ని వ్రాసి అక్కడ కూర్చున్నాడు. తెల్లవారిందనగానే రంగనాథం వచ్చి తన ఆచారం ప్రకారం "దా" అన్న అక్షరాన్ని వ్రాస్తున్నాడు. లింగమూర్తి, రంగనాథం చేయి గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. రంగనాథం దొంగ ఇతడేనని దబాయించి, చెయ్యి వదిలించుకొని నా గోడపై వ్రాయడానికి నీకేమి హక్కుందిరా అంటూ అరవసాగాడు. లింగమూర్తి

(మిగతా 17వ పేజీలో చూడుడు)

స మ స్యా పూ ర ణ ప ద్య ము లు

ద్వితీయ సంపుటము – మొదటి సమస్య

"అవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ!"

మ. భవరోగార్తులపాలి కల్పతరువై భాసిల్లుచున్ సర్వదా
వివిధారోగ్యకరంపు వ్యాసములచే వెల్గొందుచున్ హూణ వై
ద్య విధంబు న్నిరసించు నీ ప్రకృతిమాతం బ్రోచు శ్రీరాముఁ డం
చవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౧

మ. దివిజేంద్రాదినుత ప్రభావుని శ్రితాధీను న్సురంధాము రా
ఘవు పాదాంబుజ చింతనామృతము నుత్కంఠన్ సదా గ్రోలుచున్
ధ్రువచిత్తంబున యోగమార్గముల నారూఢిం జయంబందగా
నవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౨

మ. రవివంశాగ్రణియైన రాఘవపరబ్రహ్మ న్మదిన్నమ్మి భా
గవతంబు న్రచియించి పోతన మహాఖ్యాతి న్గనెన్గాదె యీ
యవనీమండలి నివు నట్టి కవిచంద్రాళుల్ గలారంచు నో
యవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! 3

మ. వివిధైశ్వర్యములెల్ల చంచలములే విస్తారహా భోగముల్
ధ్రువముల్ గావని నీవు కోరికల నిర్మూలించి శ్రీరామచం
ద్రవరాంఘ్రు ల్నుతియించి నిత్యము చిదానందాబ్ధి నోలాడగా
నవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౪

మ. నవఖండంబుల నేలు రాజమణియైనన్ దానధర్మాదులన్
సవిశేషంబుగఁ జేసినన్ సకల మంత్రంబుల్ జపాల్ చేసినన్
భువి శ్రీరాముని భక్తిలేని నరుడే ముక్తిం గనన్ లేఁ డటం
చవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౫

విద్వాన్ శ్రీ కార్యంపూడి దాశరధి

మ॥ సువివేకంబు కొఱంతయై "తనువుసంశోభిల్లు నారోగ్య మొం
ది వెసన్ మందులఁ గొన్న" నంచవిగొనన్ దీనత్వముం గన్న వా
రవురా! నీకడఁ జేర కాంత్రతు కడు సౌఖ్యం బిద్ది నిక్కంబహో
యవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోఁగనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ! ౬

మ॥ కవితాసంపద గల్గినందులకు సాకల్యంబుగా లోక మం
దవివేకంబును బాఁపి మేలి హాపరో ద్యద్భవ్య సౌఖ్యంబు ని
చ్చు వివేకాఢ్యుల మిమ్ముబోంట్లఁ దెలుపన్ సొంపొందు నిక్కం బహో!
అవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోఁగనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౭

మ। నవ నానావిధ భేషజంబులఁ బుటల్ నాడెంబుగానున్న మా
త్ర వెసన్నిక్కమటంచుఁ గైకొనిశరీరంబున్ సిరిం గుల్ల సే
యు విధానంబునఁ దథ్యముం దెలుప నీ వున్నావు నిక్కంబహో!
యవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోఁ గనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ! ౮

మ॥ "సవురో డ్రస్సును దోలుసంచియును నింజక్షన్సు సెతస్కోపు లో
నవు నాడంబరమూని డాక్టరిదు మందా? యిచ్చుఁ దత్కాల శాం
తి వెసం బిమ్మట వ్యాధి హెచ్చు" నని బోధింతీవు నిక్కంబహో!
యవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౯

మ॥ "అవని న్నైజముగాఁగఁ బండఁగల కాయ ల్కూరలుం బండ్లు గ
న్న వివేకు ల్గగు సౌఖ్యసంపదను సుజ్ఞానంబునుం గాంతు" రం
చు వహిన్నీవు ప్రకృత్యుదార విధులన్ బోధింతు విజ్ఞప్తి నీ
వవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౧౦

మ॥ మిమ్ములన్ మాట లిఁకేల? అప్పటికి నెమ్మింగూర్చు వైద్యంబు సే
యు విధానంబును గాదటంచుఁ బ్రకృతి ప్రోద్యత్క్రియన్ రోగ త
త్త్వవిధిం బాఁపెడి నీ తెఱంగె సరి–సీతారామ భవ్యాభిధా
అవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౧౧

మ॥ కవులుం–బండితులున్ "సెబా"సనఁగ దిగ్రంగ ద్యశో వైభవ
ప్రవణ శ్రీ రహి సహ్యజాతటిని శ్రీ రంగావధూతేంద్రు నే
త్రవిధింబొల్చు సురద్రుమంబ విది సీతారామ విద్వన్మణీ!
అవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౧౨

మ॥ కవిమూర్ధన్యులు ధన్యు లాశయము నం గాణాచి గానున్న వై
భవముప్పొంగు తెఱంగు రంగులును బర్వంగా సుపర్యాప్తగా
జవముం గల్గు కవిత్వవైఖరిని నీ సద్రీతి వర్ణింతురో
యవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమ వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౧౩

మ॥ "గవుసెన్లూడ్చి విపంచికల్గొనియు రాగంబుల్ పిసాళింప ది
గ్వ్యవతీమండలి నీమనోజ్ఞ కథ–నోహో! గానముంజల్వు సాం
పవురా! వీనుల విందుగా వినఁదగున్ హాస్యంబుగా"–నంచు నీ
వవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౧౪

మ॥ అవివేకుల్ సువివేకమున్ వదలి పై యాడంబరంబుల్ మదిం
జవులూరింప ధనమ్ము వమ్ముగ మఱిన్ సౌఖ్యంబు గోల్పోవు వా
రు విశేషంబగు పున్నె మున్నయెడ నీ ప్రోఁవుం గనం గల్గువా
రవధూతాగ్రణి! యాత్మలోకనుమ! వైద్యస్తోమ చూడామణీ!! ౧౫

మ॥ నవమాకంద మరంద పాన ముదితానందైక తానామృత
ప్రవణోద్యత్కల కంఠ కంఠ విగళత్పంచమ్యయు గ్గాన వై
భవ సంతోషము నీప్రకృత్యముల సేవం జల్వఁగాఁ గల్గు నం
చవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోకనుమః! వైద్య వ్రాత చూడామణీ!! ౧౬

—కవిచక్రవర్తి, శతావధాని, విద్వాన్ శ్రీ దోమా వేంకటస్వామి గుప్త.

మ. కవితాభ్యాసమొసంగు – పాఠకులకు న్గల్పించు నానంద మిం
క, విశేషాంశము లెన్ని యోగలిగి, యోగశ్రేష్ఠ! వర్ధిల్లుచు

న్గవితాపాకము లీ సమస్యలగుచు న్గళ్యాణముల్గూర్చు నం
చవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౧౭

—భక్తకవి శ్రీ బాచిమంచి శ్రీహరిశాస్త్రి

మ. భవబంధోజ్జ్వల రోగపాశములఁ ద్రెంపంజాలఁగాలేవు, నీ
పవిరూపంబగు శస్త్రరాజములు, నీ భైషిజ్య సంతానముల్;
తవప్రీత్యర్థమెఱుంగఁ దెల్పెదను; సత్యంబైన నా యోషధిన్
అవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౧౮

మ. పవలున్ రేయియు నాదు మిత్రుఁడు సుధీభావంబు పోనాడి, దు
ర్భవ నీచత్వ విలాసినీ దృఢ పరిష్వంగాను సంయుక్తిచేఁ
జవులం దేలుచు, చెడ్డరోగముల కాస్కారుండునై, బాధలం
జివుకున్; మందులొ మాకులొ యొసఁగి రక్షింపంగ నిన్గోరెదున్
అవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౧౯

—శ్రీ పొందూరి రామమూర్తి

మ॥ దివిజోద్యాన నికుంజ పుంజములలో దివ్యోజ్జ్వల త్సౌధ మం
దవరోధ స్ఫురదిందు కాంత శిలపై నామాల కూటంబులో
శ్రవణానంద సుగీత గాన లలనన్ స్వప్నంబులోఁ గంటి- నే-
తవ నామస్మరణీయ నొక్కతే నహా! ధన్యంబు మీ జీవితం
బవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ! ౨౦

— శ్రీకురవి శ్రీహరి

మ. అవివేకమ్మున ధర్మమున్ మఱచి దుర్వ్యామోహ పాశమ్ములన్
దవులంబోక నితాంత భక్తిమెయి సీతారాము నామమ్ము సం
స్తవముం జేసి తరించుటే మనుజ కర్తవ్యమ్ము లోకమ్ములో
అవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౨౧

—శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి

మ॥ చవులూరన్ శ్రమియించి క్లిష్టపు సమస్యా పూరణాలిచ్చి మా
కవితానీకపు సాహితీ పటిమ చక్కన్ జూచినారట్టి మా
కవితాకన్యకు లోపముల్ గలుగ లోకంబెల్ల హర్షించునా?
అవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ! ౨౨

మ॥ కవి గంటంబులు పోషణక్రియలు లేకన్ మొద్దులైపోయె ఆం
గ్లవివేకుల్ నివసించియుంట నిపు డాకాలంబుపోయెం గదా!
భవదీయుల్ జనియించి మమ్ములఁ గృపఁ బాలించు మార్గంబులన్
అవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్య వ్రాత చూడామణీ! ౨౩

—శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య

మ॥ పవలున్ రేలును భాషకై యిడుమలన్ పడ్డారు కాదొక్కొ మున్
కవు లెందెందొ సవార్లపై తిరుగరే కావ్యాల నందింపరే!

... ప్రఖ్యాతంబు ... మనేఘు యాంధ్రాన విద్యాల న
యవధూతాగ్రణి నీసమస్యలతో వైద్య వ్రాత చూడామణీ॥ ౨౮

—శ్రీ "పాంచాలి"

మ॥ సువిశాలాంధ్రము నేడు సూరిజన సంస్తుత్యం బగుౘ వారలుౘ
కవితల్ వ్రాయఁగనేర్చి యెన్నిటినో సత్కావ్యంబులౘ గూర్చు రె
వ్వు; వినోదాబ్ధిని దేల్తు రాంధ్రజను లింపుౘ బెంపునుం బొందఁగా
నవధూతాగ్రణి!యాత్మలోఁ గనుము! వైద్య వ్రాత చూడామణీ! ౨౯

—శ్రీ కల్లూరి అహోబలరావు

మ॥ భవపాశోద్భట తీక్ష్ణశృంఖలలఁ సంబద్ధాత్ములై సర్వ దు
ర్వ్యవసాయాత్మక బుద్ధి సంకుచితతత్త్వ స్వార్థ గర్వాది రో
గ వికల్ప ప్రజ లాత్మశుద్ధిఁగన విఖ్యాత ప్రభా వౌషధం
బవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ!

మ॥ సువిశాలాంచిత దృష్టి, సూనృత విశేషోత్కర్ష, సద్వర్తనం
బవనిౘ సన్నగిలెౘ; ప్రజాసమితిలో నాపాతభూతిత్వ భా
వ వికారోద్ధత దోషపూరిత జ్వరం బావేశముం జెందె సం
స్తవనీయమ్ము 'జ్వరాంకుశమ్ము' విమలాధ్యాత్మ ప్రభా వౌషధం
బవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ!

మ॥ అవధూతమ్మయె సత్క్రియాసమితి నవ్యానంత దుర్మాత్ర భా
వ విభావాన్వితులైరి మానవులు సర్వాంగోద్ధృతా నాస్తిక
త్వ విషాద వ్రణముద్ధతిం గవిసె నార్యా! వే 'వ్రణాంతమ్ము' నో
యవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ!

—శ్రీ విద్వాన్ శ్రీ మిసరగండ పుల్లమరాజు

మ॥ భువి జన్మించిన మానవుల్ ప్రకృతిచేఁ బోషింపబడ్డౘ సదా
అవివేకంబున నౌషధంబులను దా మాసక్తి సేవింపు చుం
ద్రవి వ్యర్థంబులు, మానుఁడీ ప్రకృతి వైద్యంబే సుఖం బంటినో
యవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ!

—శ్రీ హెచ్. దేవదాసు

మ॥ స్తవనీయోత్తమ, తావకీన విలసచ్చారిత్ర సంకీర్తినా
త్త విశేషోదయ గౌరవ స్ఫురణ మోదస్వాంతమై యొప్పు స
త్కవిలోకమ్ము నిఁకో౽ధికమ్ముగఁ గృతార్థత్వమ్మునౘ బొందఁగా
నవధూతాగ్రణి! ఆత్మలోఁ గనుమ, వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౩౦

—శ్రీ కవిశేఖర శ్రీ సి. వి. సుబ్బన్న, శతావధాని

మ॥ అవునయ్యా! మనరామకృష్ణకవిగా రన్నట్లు; యాంధ్రావనిం
గవులే లేరె? సమస్యలౘ విమల వాక్యస్ఫూర్తిఁ బూరించు వా
రెవరో కొందఱు తప్పకుందురు గదా? యెట్లున సాగింపఁగా
నవధూతాగ్రణి! యాత్మలోఁ గనుమ! వైద్యవ్రాత చూడామణీ! ౩౦

—శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారి

(12 వ పేజీ తరువాయి)

"నీదేమిటి, నాదేమిటి, నీవెవడవు, నేనెవడను అంతా ఈశ్వర మయ"మంటూ నదురుబెదురు లేకుండా తన మెట్ట వేదాంతాన్ని బయటపెట్ట సాగాడు. చివరకు చినికి చినికి గాలివానైంది శివకేశవమతాల వారికి. చీవాట్లు చెర్లాటం చెలరేగింది. పది మంది ప్రోగై తమాషా చూస్తున్నారు. అందులో కొందరు "బిచ్చగాణ్ణి కొట్టడమేంటి" అని అంటున్నారు. ఆ మాటకు సమాధానంగా కొందరు "చాల్లే బాగుంది. బంగారంలాటిసున్న పుగోడపై మసిగీతలుగీసికూడా తనతప్పు తెల్సుకోకుండా" "బిచ్చానికొచ్చినా, బిగువుతప్పలేద"న్నట్లు ధర్మపన్నాలు చెపుతున్నారు అన్నారు. ఇంకేం. రంగనాధానానికి మరింత ఆవేశం వచ్చింది. వెనుకాముందూ చూడకుండా లింగమూర్తి దేహమంతా గాయాలు పడేటట్లు పెట్లుగొట్టేశాడు. స్పృహతప్పిపోయాడు లింగమూర్తి. చూడ వచ్చిన వాళ్ళెక్కడవాళ్ళక్కడ మటుమాయమయ్యారు.



౨

భీమవాడకు తూర్పుగా 4, 5 మైళ్ళదూరంలో శ్రీ సీతారామావధూతగారు నూతనంగా తపోవన మొకదాన్ని నిర్మించి దాని ప్రారంభోత్సవ సందర్భంగా దేశదేశాలకు, గ్రామగ్రామాలకు కవులకు, గాయకులకు, కళారాధకులకు, ప్రముఖవైద్యశిఖామణులకు ఆహ్వానాలందజేశారు. ఆఆహ్వాన పత్రికలో గీతాపారాయణ, వ్యాయామ బలప్రదర్శనాలు, నిపుణోపన్యాసాలు, హరికథలు, బీదల కన్నవస్త్రప్రదానాలు అంటూ ప్రచురించారు. అట్టి దో పేపరు భీమవాడలో నూతనంగా ప్రకృతివైద్యం చేస్తూన్న, కార్మిక నాయకుడైన రామస్వామి కందింగి. వెంటనే రామస్వామి తన పనులు చక్కదిద్దుకొని, ప్రయాణమై తపోవనమహోత్సవానికి కదలి వస్తున్నాడు. బజార్లో పడున్న లింగమూర్తిని జూడంగానే రామస్వామి గుండె గుభేలుమంది. దగ్గఱకు పోయాడు, ఉపచారాలుచేశాడు. కొద్దిగా స్పృహవచ్చింది. జరిగిన విషయమంతా చల్లంగా తెలుసుకున్నాడు. ఆ బజారునపొయ్యే రిక్షావాళ్లను పిల్చి లింగమూర్తి నందులో కూర్చోబెట్టి తాను రిక్షావెంట నడుస్తూ తపోవనంచేరుకున్నాడు. అచ్చటివారి రామస్వామి నెంతో గౌరవించారు. రామస్వామి లింగమూర్తి సమాచారమంతా పూసగ్రుచ్చినట్లు చెప్పేశాడు. అచటివారెంతో ప్రేమతో ప్రథమ చికిత్సలు చేసి గాయాలుమాన్చి, లింగమూర్తికి తగిన ఆహారమిచ్చారు. తెలివొచ్చి ఆశ్రమంలో [illegible]ండే గీతాపారాయణాలు, వ్యాయామ బలప్రదర్శనాలు, ఉపన్యాసాలు, హరికథలు తిలకిస్తూ [illegible]తో ఆనందించసాగాడు. రామస్వామిగూడా లింగమూర్తిని వెంటబెట్టుకొని "నాయనా మనం పొరబడుతున్నాము. అందరకు పరమేశ్వరుడొక్కడే నయ్యా! ఈ ఆశ్రమంలో చూస్తున్నావుగదా! ఈ పందిళ్లకు వ్రేలాడగట్టిన గుడ్డలపై "శివ" "హరి" "కృష్ణ" "గీతా గోవింద" అను పేర్లతో ఎట్లలంకరించారో? భజనలుచేసేటప్పుడైతేనేం, నామము చెప్పునప్పుడేమి, కొంచెమైనా భేదభావాలతోనున్నారేమో గమనించావా? ఇంకో ముఖ్య విషయమేమంటే ఈఆశ్రమ నివాసుల పేర్లు చూడు. ఎంత ముద్దులొల్కుతుంటాయో అంటూ వారినందరిని పరిచయంచేస్తూ వ్యాయామ రంగస్థల కేసరియైన పాండురంగారావు గార్ని, చంద్ర కిరణాలవలె మనోజ్ఞ శీతలామృత భావాలతో-సుజనసేవకే తను నర్పించి, అందరికి ననుగుణ్యంగా వర్తించే పూర్ణచంద్రరావుగారిని, ధర్మాధర్మా లెరిగి "ప్రకృతిమాత" నిర్వహణకై ధర్మకంకణము దాల్చి న్యాయధీరుడై వెలుంగు ధర్మారావుగారిని, ఆశ్రమ పరిచారకుడైన రామదాసును, మర్దన చికిత్సలుచేసే కోదండరామున్ని, ఎంతమందికైనా సంతోషంతో వంటకాలు తయారుచేసే అన్నపూర్ణమ్మను, నిండుకుండవలె తొణికిసలాడకుండా నుండే సుప్రసన్న ప్రశాంతమూర్తి మాతృశ్రీ అచంచలమతిదేవిగార్ని, ఎల్ల వేళలా నిండుగా పూచెడి నందనోద్యానమోయన్నట్లు చలువ వెలుగుల విరజిమ్మ సీతారామావధూతగా రనెడు శ్రీ నాన్నగార్లను చూపిస్తూ, "చూశావా వీరందర్నీ! వీరిలో ఏమైనా శివ - కేశవ భేదాలున్నాయా?" అని ప్రశ్నించాడు. లింగమూర్తి కొంతవరకు మనస్సు మార్చుకున్నాడుగాని, పూర్తిగా పక్వదశకు రాలేదని రామస్వామి గ్రహించాడు. సంక్రాంతి పండుగ తొందరలో లింగమూర్తి జంగాలపల్లె పోవాలని తొందరపెట్టసాగాడు. ఇంతలో ఆశ్రమానికి సంబంధించిన చిత్రకారులై యనుపమ చిత్ర రచనా ధురీణులైన హనుమంతరావు, యశఃప్రకాశులగు సి. యస్. ప్రకాశరావులు రావడం ఇష్టాగోష్టి జరుపుకోడం జరిగింది. వెంటనే రామస్వామి, లింగమూర్తులు అచ్చటివారి అనుమతిబొంది భీమవాడ చేరుకున్నారు. ఆ రాత్రి "చిన్నమ్మ" సినిమాకు హాలులోకి పోయారు.

రామస్వామి కృషికి అనుగుణంగా ఆ చిన్నమ్మ కథ కూడా శివకేశవ భేదాలుండరాదనుటను గురించి చిత్రించబడింది. అప్పటితో లింగమూర్తి మనస్సు పూర్తిగా మారిపోయి స్థాయికివచ్చింది. తెల్లవారిన తర్వాత ఇంటికి [illegible] సిన చిల్లర పల్లర సామానులు తీసుకొని సంక్రాంతి పండుగకు [illegible]గా జంగాలపల్లె చేరుకున్నాడు.



తొట్టి స్నానములు

అధి వ్యాధులు సాధ్యాసాధ్యములు

క్యూనేగారు కనుగొనిన రోగనిదాన శాస్త్రము, చికిత్సా శాస్త్రము (రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు) ప్రధానముగ స్థూలదేహ సంబంధమైనవి. స్థూలదేహములో చేరిన స్థూలమైన రోగపదార్థ ప్రభావమువల్ల కొన్ని మార్పులు సూక్ష్మశరీరము (మానసిక క్షేత్రము) లో కూడ కనుపించవచ్చును. అట్టి మానసిక రోగములు (ఆధులు) మాత్రము స్థూలదేహమునకు స్థూలములగు పృథ్వీ జల భూతములతో చికిత్స చేయుటవలన సహజస్థితిలోనికి రాగలవు. కాని సూక్ష్మ శరీరములోనే సూక్ష్మములగు తేజో వాయు భూతముల అక్రమ స్థితివలన కలిగిన మానసిక రోగములు (ఆధులు) మాత్రము, ఆ రెండు భూతముల సహాయముతో సక్రమ స్థితి ఏర్పరచుటవల్లనే కుదరగలవు. కాని స్థూలములగు పృథ్వీ, జల చికిత్సలవల్ల అవి నయము కావు. ముందుగా సూక్ష్మ శరీరము అనారోగ్యమై, దాని ప్రభావము స్థూల శరీరముపై కూడ ప్రతిఫలించుటవల్ల కొన్ని స్థూలదేహ వ్యాధులు సంభవించుట కద్దు. అట్టి పరిస్థితులలో సూక్ష్మములగు తేజో వాయు భూతముల చికిత్సలవల్ల ప్రధానముగ సూక్ష్మదేహ చికిత్సయును, పృథ్వీ జల చికిత్సలద్వారా తగినంత స్థూలదేహ చికిత్సయున్ను జరుగవలెను. అట్లు చేసిననే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము లభించగలదు.

సూక్ష్మదేహ (మనస్సు) సంబంధమైన రోగములను ఆధులనియు, స్థూలదేహ (శరీరము) సంబంధమైన రోగములను వ్యాధులనియు పిలిచెదరు. స్థూల సూక్ష్మ శరీరములకు చాల సన్నిహిత సంబంధము కలదు. ఈ రెంటియొక్క సంబంధము నిద్రాసమయములో కొలదిగను, స్థూలశరీర పతనానంతరము (మరణముతో) పూర్తిగను వదలిపోవును (తెగిపోవును). మానవుని జాగ్రదవస్థలో ఈ రెండు శరీరములును సన్నిహిత సంబంధము కలిగియుండును. కాన అపుడు అన్ని భూతముల సహాయమువల్లనే సంపూర్ణ ఆయురారోగ్య బలములు లభించును.

ప్రాణశక్తి - రోగనిర్మూలన

మన శరీరములలో పంచకోశములు గలవు. అందు మొదటిది అన్నమయకోశము. ఇది పృథ్వీభూత సంబంధమైనది. దాని పెంపుదల ఆహారము మీదనే ఆధారపడియున్నది.

రెండవది ప్రాణమయకోశము. ఇది జలభూత సంబంధమైనది. ప్రాణశక్తియొక్క గమనము ప్రాణప్రదమగు జలముపై ఆధారపడియున్నది. జలముకూడ ఆహారములో కలసియున్నది. కావుననే మనకు ప్రాణశక్తి లభించుచున్నది. అంతేకాక శరీరముపై పోసికొనినపుడుకూడా (స్నానము) కొంతశక్తిని సంపాదింపగల్గుచున్నాము. జలమును శరీరమందలి వివిధ భాగములపై ప్రయోగము చేసినపుడు నాడులు, నాడీ కేంద్రములు ఎక్కువగాగల శరీర భాగములే జలమునందలి ప్రాణశక్తిని బాగా గ్రహించి శరీరమును బలపరచగలవు. మన స్థూలదేహములో అన్ని భాగములకు మూలస్థానము కటిప్రదేశము. అచట డెబ్బది రెండు వేల నాడులు బయలుదేరి, ప్రాణశక్తిని శరీరమంతటికిని ప్రసారము చేయునని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది. ఆ ప్రదేశమునే కందస్థానమని యోగశాస్త్రజ్ఞులును, Solar Plexus or Abdominal Brain అని పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులును పిలుచుచున్నారు. అచట చల్లనినీటి ప్రయోగమును కాని, వేడినీటి ప్రయోగమును కాని, చేసినచో దాని ప్రభావము శరీరమంతటికిని బాగా వ్యాపించును. ఈ రహస్యమును యోగులు, ఋషులు కనుగొని ఆ ప్రదేశమునకు తగు రక్షణకై అవసరమైనంత వస్త్రధారణ నిర్ణయించి, ఆరోగ్యము పవిత్రతల కొరకు శౌచ విధులను, కటి, లింగస్నానములను ఏర్పరచినారు.

ఈ తత్వమే కూనేగారి తొట్టి స్నానములకుకూడ ఆధారమైనది. శరీరమంతటికిని ప్రధానమైన ఈ కటిప్రదేశము ఆరోగ్యముగ నున్నచో శరీరమంతయు ఆరోగ్యముగ నుండుననియు, లేకున్న రోగగ్రస్తమగుననియు ఈ సిద్ధాంతము బోధించుచున్నది.

స్థూలశరీర సంబంధమైన వ్యాధులు ప్రాణశక్తి లోపమువల్లను, అక్రమ ప్రసారమువల్లను కలుగునని [illegible] [illegible]రించినారు. ప్రాణశక్తి శీత, ఉష్ణ సమన్వితము. ఈ రెండు శక్తులను మన దేహముపై ప్రసరింపచేయుటకు అనుకూల సాధనములలో జలము ముఖ్యమైనది. ప్రాణము జలభూత సంబంధమైనది. ఆహార పదార్థములలోకూడ జలముకొంత భాగము కలదు. కావుననే మనకు ప్రాణశక్తి లభించుచున్నది. జలధాతువు బొత్తిగాలేని ఆహారము నిర్జీవము. అది ప్రాణశక్తి నొసంగలేదు. స్థూలమగు ఆహారపదార్థములందు కొంత హెచ్చు తగ్గులుగా పంచభూతముల తత్వములు ఇమిడియే యున్నవి. కాన అందలి సూక్ష్మాంశములగు తేజో వాయు ఆకాశ భూతములు, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములకు కూడ కొంతవరకు శక్తిని ప్రసాదించుచున్నవి.

జలచికిత్స

శరీర పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు పంచభూతముల తత్త్వములన్నియు సక్రమముగా కల్గియున్న ఆహారము శక్తిప్రదాయకమే. దానితోపాటు ఆయా భూతముల ప్రత్యేక ప్రయోగములు, ఉపాసనలుకూడ శక్తి ప్రదాయకములే. ఇపుడు మనము జలభూత సంబంధమైన తొట్టిస్నానములను గురించి తెలిసికొనుచున్నాము. వర్ష జలములోను, ప్రవాహ జలములోను ఎక్కువగను, తటాక, వాపీ, కూపముల జలములో కొంత తక్కువగను ప్రాణశక్తిగలదు. దానిని శరీరముపై ప్రయోగించినచో దానియందలి శక్తి మనకు లభించును. ముఖ్యముగా కటి ప్రదేశమునందలి శక్తి స్వీకార సామర్థ్యము విశేషముగాగల నాడులమీదను, నాడీ కేంద్రములమీదను, ఈ జలమును ప్రయోగించుటవలన శక్తి శరీర మంతటికిని ప్రసారమగును.

శరీరమందు ఉష్ణశక్తిలోపించుటవలన కొన్ని వ్యాధులును, శీతశక్తులు లోపించుటవలన కొన్ని వ్యాధులును కలుగును. రోగులలో ఏశక్తి లోపించినదో తెలిసికొని, ఆ శక్తిని జలము ద్వారా ప్రయోగించు శాస్త్రమే జలచికిత్సా శాస్త్రము. ఇందులకు తొట్లు పరికరములు. కటి, లింగ స్నానములకు ఇవి చాల అనుకూలముగ నుండును. దీనిని విశేష ప్రచారములోనికి తీసికొనివచ్చినది కూనేగారు. వారు విశేషముగా శీతజల ప్రయోగమునకే ప్రాముఖ్యత నిచ్చినారు. సామాన్యముగా ఎక్కువ వ్యాధులు అందులో తరుణవ్యాధులు ఉష్ణాధిక్యము, శీతశక్తుల లోపమువలననే కలుగును. కావున ఆ రోగములలో అవి బాగుగ పనిచేయును. కాలిక వ్యాధులలో కూడ కొన్నింటియందు వేడి యెక్కువగ నుండును. అపుడుకూడ అది పనిచేయును. కాని శీతశక్తులు ఎక్కువగ నుండు వ్యాధులకు వేడినీరు ఉపయోగించవలెను. లేదా ఆవిరిద్వారా ఉష్ణప్రయోగము ఎక్కువసేపుచేసి, మితముగ చన్నీటి ప్రయోగము చేయవలెను. ప్రాణశక్తి (ప్రతీకార శక్తులు, రోగనిరోధకశక్తులు) గలవారికి ఏరకమైన చికిత్స చేసినను త్వరలో గుణము కనబడును. అదే బలహీనులలో ఆలస్యముగ గుణము కనబడును. బలము, నాడీశక్తిని పెంపొందించునది శీతజలమే. వేడినీరు ఉపశమనము కలిగించును.

—డా॥ శ్రీ ప్రకృతిశర్మ

సమస్య 2

"పేయముగాదె 'కాఫి' పృథివిన్
మనుజావళికెల్ల వేళలన్?"

(క) పూరణము ప్రకృతి జీవనపరముగా.

(చ) జనవరి (1953) 25 తేదీ లోపల పద్యములు మాకుఁ జేరవలయు.

(ట) ఫిబ్రవరి నవి ముద్రితములు.

(త) అర్హతా నిర్ణయము సంపాదకుల యిచ్ఛాధీనము.

అది మార్చిని ప్రకటితము.

(ప) ఉత్తమ పద్యమునకు ధనరూపమగు బహూకృతి.

సమస్య 3

"వారిస్నానములేల తద్గుణ గణా
వాప్తిం గనన్లేనిచో"

(క) సమస్య ప్రకృతి జీవనపరముగాఁ బూరింపఁబడవలయు.

(చ) పద్యములు ఫిబ్రవరి 25వ తేదీకి మాకుఁ జేర్పవలయు.

(ట) మార్చి నెల సంచిక నవి ప్రచురితములు.

(త) అర్హతా నిర్ణయము – ఏప్రలున.

(ప) ఉత్తమ పద్యమునకు ధనరూపమగు బహూకృతి.

సంపాదకులు,

ప్రకృతిమాత, పటమట, కృష్ణ.

ఆహారము-ఆరోగ్యము

రచనః- ఆయుర్వేద భిషక్, వైద్యవిద్వాన్, కవిరాజ
డా॥ శ్రీ ధరణికోట చెన్నయ్య

మనము తిను ప్రతిపదార్థము ఆహారమని చెప్పబడును. జీర్ణకోశములో మార్పుచెంది రక్తములో సులభముగా మిళితము కాగలిగినదే నిజమైన ఆహారమనిపించుకొనును.

ఆహారమువలన గలుగు నుపయోగములు రెండువిధములని నవీనశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము.

1. శరీర అవయవములను వృద్ధిపొందించుట, 2. అవయవములకు తమ తమ పనులు చేయుటకు తగిన శక్తినిచ్చుట. ఆహారమును సౌకర్యముకొఱకు పదార్థముల స్వభావమునుబట్టి మాంసకృత్తులు, ఖనిజలవణములు, క్రొవ్వు, పిండిపదార్థములు, జీవనీయములు, నీరు, వీటిని విభజించి వీటిలోనున్న పదార్థములను, వీటియొక్క ఉపయోగములను, వీటి లోపముచేగల్గు వ్యాధులను, ఈ పదార్థములు కల్గిన ఆహారమును ప్రతి మనుజుడును తెలుసుకొనుట చాలా అవసరము.

మానవునియొక్క ప్రతి పనికి ఆరోగ్యం మొట్టమొదటి వస్తువు. గనుక మానవుని ఆరోగ్యం - తీసుకొనే ఆహారంమీద ఆధారపడివుంటుంది. అరగదంచిన మరబియ్యం, కాఫీ, టీ, పొగాకు, త్రాగుడు తీసుకుంటే ఆరోగ్యం అడుగంటుతుంది. కాబట్టి దేహ నిర్మాణకములు, (Body-builders) శక్తిజనకములు (Energy-producers) అగు మాంసకృత్తులు, ఖనిజలవణములు, పిండిపదార్థములు, క్రొవ్వు, జీవనీయములు, నీరు ముఖ్యంగా సరియగు పాళ్ళలో తీసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

మాంసకృత్తులు (PROTEINS)

మాంసకృత్తులలో అంగారవాయువు లేక బొగ్గుపులుసు వాయువు, లవణవాయువు, ప్రాణవాయువు, జలవాయువు లేక ఉదజని వుండును. మాంసకృత్తులు పప్పుదినుసులందు విశేషము గలవు. ప్రతి జీవపదార్థమందును మాంసకృత్తులు కొద్దిగనో గొప్పగనో ఉండును. ఇవి జంతుజములు, వృక్షజములలో యుండును. చేపలు, జున్ను మీగడ, పెరుగు, కోడిగ్రుడ్లు, మాంసం, ఆకుకూరలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగాఉండును. వీటివలనకండరములు నరములు వృద్ధిపొందును. మెదడుబలపడుతుంది. ప్రాణవాయువు పీల్చునపుడు దాని ప్రసరణ విధానమునందు పనిచేసి శరీరమునకు క్రొవ్వుగా పరిణమించి శరీరవేడిని కాపాడును. యివి శరీరమునలేనిచో శరీరం కృశించుట, అందవికారం, ఆలోచనాశక్తి తగ్గుట మొదలగునవి కల్గును. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తితగ్గి అనేక అంటువ్యాధులు రావటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

ఖనిజలవణములు (MINERAL SALTS)

ఖనిజలవణములలో ముఖ్యంగా ఖటికము, లోహము, మగ్నము వుంటవి. ఖనిజ లవణములు రక్తమునందు ఆమ్లత హెచ్చుకాకుండా కాపాడును. శరీరాభివృద్ధికూడ తోడ్పడును. ఉపరక్తమునందు ద్రవత్వమునిచ్చుటకు, జీర్ణమగుటకు మూత్రకోశము సరిగా పడుటకు, భాస్వరము, దంతములు, ఎముకలు నిర్మించుటకు రక్తములోని ఎఱుపుదనమును వృద్ధి చేయుటకు అవసరము ఇంకా యివి Iodine-fat ను కూడా జీర్ణముచేయును. ఇవి ఆకుకూరలు, పండ్లు, మాంసము, గింజలపై పొట్టులలో లభించును. ఇవి శరీరానికి తీసుకొనే ఆహారములో లోపించిన పాండువ్యాధి, నీరసము, నీరు వ్యాధి, దగ్గు, పడిశము, ఎముకలలో బలహీనత, క్షయ మొదలగు రోగములు రావటానికి దారితీస్తుంది.

క్రొవ్వు (FAT)

క్రొవ్వులో ప్రాణవాయువు, జలవాయువు, అంగారవాయువు వుంటవి. క్రొవ్వు శరీరవేడిమిని కాపాడుటలో ముఖ్యమైనది. మాంసకండరములు, ఎముకలు పరస్పర ఘర్షణ చెందకుండా అవయవములందు నొప్పిరానీయక, శరీరమునకు నునుపును కల్పించి ఉపవాసకాలములో ఆహారముగా పరిణమించి శరీరమును పోషించును. ఇది [illegible], [illegible], వెన్న, నెయ్యి, నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, [illegible]నూనె, వేరుశనగనూనె, సోయాబీన్స్ లో ఎక్కువగా [illegible]. ఈ క్రొవ్వులేని ఆహారం సేవించుటవలన [illegible] స్త్రీ పురుషులు ఎండిపోతూవుంటారు. దీనివలనే [illegible] రోగంయొక్క శక్తికి లొట్టుపోతుంటారు.

పిండిపదార్థములు (Carbo-hydrates)

పిండిపదార్థములలో చక్కెరపదార్థము, జీవనీయాంశములు వుంటవి. ఇవి జీర్ణమగునపుడు చక్కెరగామారి, [illegible] సమిష్టివ్యాపారమునకు తోడ్పడును. ఇంకా [illegible] మును గూడా కాపాడును. బియ్యం, ధాన్యజాతులు, పప్పులు, ఆకుకూరలు, ఫలములు, దుంపకూరలు, బెల్లం, తేనె వీట్లయందు పిండిపదార్థములు ఎక్కువగా కల్గి యుండును. వీటిలోపముగల ఆహారము సేవించిన జీర్ణశక్తి తగ్గుతుంది. ఆకలిమందగిస్తుంది. ఇంకా అనేక విధాలుగా మారి వ్యాధులు రావటానికి వీలుఏర్పడుతుంది.

జీవనీయములు. (Vitamins)

ఇవి దేహనిర్మాణకమునకును, దేహమునకును అనుకూల పడుటకు విటమిన్సు అనబడు రసాయనిక ద్రవ్యములు అత్యావశ్యకములు. మనము తినెడి వివిధ ఆహారములందు ఇవి అతిస్వల్పముగానుండును. ఆహారమునందు యివి లోపించిన వ్యాధులు చాలా సులభంగా వస్తవి.

ఈజీవనీయముల (విటమిన్స్) లో చాలా భేదములు కను గొనబడినవి. కాని ముఖ్యమైనవి విటమిన్ ఏ, విటమిన్ బి (ఇందులో బి 1, బి 2, బి 3, బి 6, బి 12 వున్నవి.) విటమిన్ సీ, విటమిన్ డి, విటమిన్ ఇ అనునవి.

జీవనీయం ఎ (Vitamin A)

జీవనీయ ఎ:- శరీరమునందిది లోపించిన శరీరం దుర్బలతగా వుంటుంది. రేచీకటి వస్తుంది. కళ్లల్లో, ముక్కులలో, శ్వాస కోశముల గొట్టములలో పుండ్లు ఏర్పడుతవి. ఈ జీవనీయ ఎ. చేపనూనె, నెయ్యి, పాలు, గ్రుడ్లు, వెన్న, కాబేజి ఆకు కూరలు మొదలగువాటియందు లభించును. గనుక ఈ జీవనీయ ఎ లోపించినవారు యివి సేవించుట అవసరమని తెలుసుకోవాలి. అది దేహాభివృద్ధికి ముఖ్యమైనది. బిడ్డలకు కూడ చాల అవసరమని గుర్తించాలి.

జీవనీయం బి (Vitamin B)

జీవనీయ బి:- ఇది శరీరమున లోపించిన నీరు వ్యాధి, నరముల బలహీనత, కాళ్లుచురుకులు, మంటలు, తిమ్మెర్లు, చచ్చుపడుట, గుండెదడ, గుండెనొప్పి మొదలగునవి కల్గును. మరబియ్యపు అన్నం మల్లెపువ్వుల్లాగా వండితింటే తవుడులో వున్న విటమిన్ బి. పోయి వైరోగాలు ప్రాప్తిస్తాయి. ఈ జీవనీయ బి. బియ్యపు తవుడు, గంజి, పాలు, మజ్జిగ, గ్రుడ్లు, గోధుమలు, జొన్న, పప్పులు, మొదలగువాటి యందు దొరుకును. ఇది నరబలమును పెంపుచేస్తుంది. వ్యాధులురాకుండా ఆటంకపరుస్తుంది. ఇది ఏవయస్సునందైననూ అవసరమని గ్రహించాలి.

జీవనీయం సి (Vitamin C)

జీవనీయ సి:- శరీరమున నిదిలేనిచో రక్తస్రావం ప్రారంభమౌతుంది. పండ్లు, చిగుళ్లువాచి, రక్తం కారుతూ స్కర్వే వ్యాధి వస్తుంది. ఎముకల పటుత్వం తప్పుతుంది. శరీరం పాలిపోతుంది. ఈ జీవనీయ సి. నిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, మామిడి, ఉసిరిక, టమాటా, పచ్చిద్రాక్ష, ఆకుకూరలు, మొలకలెత్తిన పప్పులలో ఎక్కువగావుంటుంది. ఇది రక్తనాళములను పెంపొందించుటకే పేరు పడ్డదని భావించాలి.

జీవనీయం డి (Vitamin D)

జీవనీయ డి:- అనేది తగ్గిపోతే శరీరంలోగల రక్తంలో సున్నం, ఫాస్ఫరం సంబంధమైన ఉప్పులుకూడా తక్కువగానే వుంటవి. విటమిన్ డి. లోపించిన ఎదిగే పిల్లల ఎముకలలో గట్టితనం ఉండదు. ఇంకా సరిగా ఏర్పడక వంకర టింకరగా వుంటవి. రొమ్ము ఎండుట పొట్టలావుకూడా బిడ్డలలో వస్తాంది. దీనినే 'రికెట్సు' (Rickets) అంటారు. బిడ్డలలో ఈ వ్యాధి కనిపించిన విటమిన్ డి. లోపమే యీ వ్యాధికి కారణమని తెలుసుకొని విటమిన్ డి. ఎక్కువగా యున్న పదార్థాలను తినిపించాలి. ఈ జీవనీయ డి. వెన్న, నెయ్యి, పాలు, గ్రుడ్లు, చేపనూనె, క్రొవ్వులలో ఉంటుంది. ఇది పండ్లను, అస్థులను వృద్ధిచేయుటలో ప్రధానమైనదని ప్రతి వ్యక్తి తెలుసుకోవాలి.

జీవనీయం ఇ (Vitamin E)

జీవనీయ ఇ:- ఇది తగ్గితేనే స్త్రీ గొడ్రాలు అవుతుంది. ఒకవేళ గర్భంధరించినా నిలవదు. మగవాళ్లలో ఇ విటమిన్ లోపముంటే వీర్యపటుత్వం సున్నా. దేశసౌభాగ్యం యువకుల బలవీర్యముల మీద ఆధారపడివుందని యువకులు తెలుసుకొని వీర్యమును సంరక్షించుకొనుటకు ఇ విటమిన్ గల పదార్థాలను సేవించాలి. స్త్రీలుకూడా సంతాన ప్రాప్తికి ఇ విటమిన్ లోపంలేకుండా, ఇ విటమిన్‌గల పదార్థములను విరివిగా వాడాలి. ఈ జీవనీయ ఇ కోడిగ్రుడ్లు, మాంసము, చేపనూనె, నూనెలు, మొలకెత్తిన గింజలలో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మనుష్యజీవితమునకు ప్రధాన ప్రయోజనములలో నొకటగు సంతానవృద్ధికి ఇ విటమిను లోపం నిరోధమని స్త్రీ పురుషులు శ్రద్ధతో గమనించాలి.

నీరు (Water)

నీరు ఆహారము కాకపోయినప్పటికిన్నీ ఆహారముతో సమానమని భావించాలి. ఇది శరీరమునకును, అన్ని ప్రాణులకును, వృక్షములకును అవసరమైనది. మన శరీరములో అవయవములు పెరుగుటకును, రక్త ప్రసరణమునకును, నీరు అవసరమైనది. ఇంకా ఆహారములోని ఘనపదార్థములకు జీర్ణముచేయుటకును, మూత్ర సక్రమంగా వెడలించుటకును, శరీరమునగల చెడు పదార్థములగు చెమటనీరు వగైరా బయటకు పోవుటకును యిది చాలా అవసరం. గనుక అశుభ్రమగు నీటిని సేవించక శుభ్రమగు నీటిని సేవించిన ఆరోగ్యాభివృద్ధి అవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రాణాధారములలో ఆహారము తర్వాత నీరు ముఖ్యమైనది. ప్రతివ్యక్తి ఆరోగ్యం బాగు పడ్డంగాని చెడిపోవడంగాని తీసుకునే ఆహారపానీయముల మీద ఆధారపడివుందని తెలుసుకోవాలి. ప్రతివ్యక్తి పుష్టిగాను, సౌందర్యంగాను ఉండాలంటే ఆహార, ఆరోగ్య విధులను యథాశాస్త్రంగా నడుచుకోవాలి.

వస్తికర్మ (Enema)

డా॥ శ్రీ పాలపర్తి నరసింహారావు, N. D.,

వస్తి యనగా పొత్తికడుపు. కర్మ యనగా శోధన; లేక శుద్ధి చేయుట. వస్తికర్మ యనగా పెద్ద ప్రేవును శుద్ధి చేయుట. వైద్యశాస్త్రమందు చికిత్సా విధానములు (1) బలవర్ధక విధానములని, (2) ఉపశమనకర విధానములని, (3) శోధనక్రియలని మూడు తరగతులు. బలవర్ధకము లనగా ధాతుశక్తి నభివృద్ధి చేయునవి. ఉపశమనకరము లనగా బాధోపశాంతి చేయునవి. శోధనక్రియ లనగా మాలిన్యమును బహిష్కరించునవి. శోధనక్రియలలో వస్తికర్మ ప్రధానమైనదిన్ని, ఉత్తమమైనదిన్ని అయియున్నది. వస్తికర్మ, వమనకర్మ, స్వేదకర్మ ఇత్యాదులు శోధనక్రియలు. ఆరోగ్యరక్షణకు గాని, రోగ నివారణకుగాని, వివిధ వైద్య సాంప్రదాయములవారు వస్తికర్మ కెక్కువ ప్రాధాన్య మిచ్చియున్నారు. వస్తికర్మయొక్క ఆవశ్యకతను వైద్యులేగాక, హఠయోగులు సహితము గుర్తించి ఆచరించియున్నారు. పాశ్చాత్యులు దీనిని నూతనముగ కనిపెట్టి మనకిచ్చినదిగా దీ విధానము. మనభారత భూమియందు కొన్ని శతాబ్దముల క్రితమే హఠయోగులు దీని రహస్యమును గుర్తించినారు. మల సాధన చక్కగ జరిగినగాని సంపూర్ణారోగ్యము లభింపదనియు, సంపూర్ణారోగ్యమున్నగాని శరీరావయవములు, తద్వారా మనస్సు స్వాధీనమునకు రావనియు గ్రహించినారు. హఠయోగులు స్వానుభవముతో వ్రాసిన విషయ మేమంటే—

శ్లో॥ శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీ చక్రం మలాకులమ్
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణ సంగ్రహణే క్షమః॥

తా॥ ఏనాడు మన నాడీ మండలము పరిశుభ్రపడునో, ఆనాడు ప్రకృతియందున్న ప్రాణమును (దైవశక్తి?) ఆకర్షించుటకు సమర్థుల మగుచున్నాము.

శ్లో॥ గుల్మ ప్లీహోదరం చాపి వాత, పిత్త, కఫోద్భవాః
వస్తి కర్మ ప్రభావేన క్షీయంతే సకలామయాః॥

తా॥ గుల్మమును, ప్లీహమును, జలోదరమును, వాత-పిత్త-కఫములచే గలుగు సకల రోగములును, వస్తికర్మ మహిమ వలన నివర్తి యగుచున్నవి.

శ్లో॥ ధాత్వింద్రియాన్తః కరణ ప్రసాదం
దద్యాచ్చకాన్తిం దహన ప్రదీప్తిం
అశేష దోషోపచయం నిహన్యా
దభ్యస్యమానం జల వస్తికర్మ॥

తా॥ జల వస్తికర్మ వలన సప్త ధాతువులకును, సర్వేంద్రియములకును, అంతఃకరణమునకును, ప్రసాదమును, కాంతియును గల్గును. జఠరాగ్ని నొందును. సకల దోషములును నశించి యారోగ్యము గలుగును.

పై మూడు శ్లోకములు "హఠయోగ ప్రదీపిక" అను గ్రంథములోనివి.

వస్తికర్మను ఆంగ్లమున ఎనిమా యందురు. ఇది పాశ్చాత్యులు కనిపెట్టి మనకిచ్చిన నూతన విధానముగాదు. పూర్వము హఠయోగులు వస్తికర్మ చేసికొనుటకు ఇప్పుడు మన ముపయోగించుచున్న పనిముట్లులేవు. వారు [illegible] నున్న వెదురుగొట్టమును నున్నగా చెక్కి ఆసనములోనికి ప్రవేశింపజేసి, నౌలి ద్వారా ప్రేవులలోని వాయువును బహిష్కరించెడివారు. అప్పుడు ప్రేవులలో వాక్యూమ్ ఏర్పడును. వాక్యూమ్ అనగా గాలిరహిత ప్రదేశము. వాక్యూమ్ ఏర్పడుటకు తగిన సాధనము మాధవదాసు అను యోగీంద్రులవారు కనుగొనినందున "మాధవదాస్ వాక్యూమ్" అను పేరు గూడా వచ్చినది. ప్రేవులలోని వాయువును బహిష్కరించిన వెంటనే ఒక నీటితొట్టెలో ఆసనము వేసినట్లు కూర్చొనెడివారు. వెంటనే నీరు [illegible] ద్వారా లోనికి వాయువు లేని ప్రదేశమునాక్రమించుచుండెను. ఆ తరువాత ప్రేవులలోని మలము నీటిలో బాగుగా కలియుటకు నట్టి ప్రదేశమును [illegible] వారు. దానితో మలసాధన చక్కగా జరిగెడిది.

హఠయోగు లాచరించు పద్ధతి సామాన్యులకు పనికిరాదు. అందువలన మేధావంతులు దీర్ఘముగా ఆలోచించి, ఎనిమాకు కావలసిన డబ్బా, [illegible], కనిపెట్టినారు. హఠయోగు లాచరించు వస్తికర్మకును, ఈరోజు మన ముపయోగించుచున్న ఎనిమాకును తత్త్వమునందు భేదము లేదు. కాని పద్ధతి మాత్రము భేదించును.

డాక్టర్ [illegible] తన కోలన్ హైజీన్ (Colon-hygiene) అను గ్రంథములో This is the age of constipation అని వ్రాసినారు. [illegible] మలబద్ధకపు యుగ మనినారు. ఈనాటి ప్రపంచములో మలబద్ధకము లేనివా రరుదు. [illegible] నూటికి తొంబది [illegible] చేసినారు. వారి [illegible] కొన్ని [illegible] లుగా నిలబడి, ప్రేవుల కంటుకొని, [illegible] యున్నదని. [illegible] యున్నదని వ్రాసినారు.

మనము భుజించు పక్వపదార్థము లన్నిటిలోను [illegible] యున్నది. ఉడికించిన వరి పిండిలోను, గోధుమ పిండిలోను [illegible] వంటించుకొనుచున్నాము. జిగురుతో కూడిన

వరి యన్నము, గోధు మన్నము తిను వారందరికి మలము ప్రేవులగుండా ధారాళముగా బయటికి రాక, ప్రేవుయొక్క లోగోడ కంటుకొని కొంత నిలబడుచుండును. అపక్వ పదార్థములగు పండ్లు, శాకములలో జిగురు లేదు. అందువలన జిగురు లేని అపక్వ పదార్థములు తిను జంతువులకు మలబద్ధము లేదు. మన ఆహార పదార్థములగు అరటి, నారింజ, టమాట, కొబ్బరి, దోస మొదలగు వానిలో జిగురుండదు. గనుక, వానిని ధారాళముగా భుజించు వారందరికి, మలము సులువుగా బయటికి వస్తుంది. జిగురుతో కూడిన వరి యన్నము తినువారు విరివిగా కాయగూరలను, పండ్లను తింటుంటె, మలము అంటుకోకుండా సాఫీగా వెళ్ళిపోవుటకవి సహాయపడుతవి. పొలాల్లో పనిచేసే పాటక జనులు పచ్చి దోసకాయలు, పచ్చి చిరుగడదుంపలు, పచ్చి వేరుశెనగకాయలు, జొన్న, సజ్జ, మొక్కజొన్న మొదలగు వాని ఉచబియ్యము తింటుంటారు. అందువల్లనే పట్టణ వాసులవలె వీరంతగా మలబద్ధముతో బాధపడరు. నిరుపేదలందరు ఉచితముగా లభించే నేరేడు పండ్లు, అత్తి పండ్లు, నాగజెముడుపండ్లు, ఈతపండ్లు, పాలపండ్లు, పుల్లరేగుపండ్లు, కలవకాయలు, వేపపండ్లు, టేకుపండ్లు, మొగిలిపండ్లు, దోసపండ్లు, పుచ్చ పండ్లు, జీడిమామిడి పండ్లు మొదలగు వానిని దొరికినపుడల్లా తింటుంటారు. వీరికివే ఉపాహారములు. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రధానాహారములు కూడాను. వీరికి వృత్తిలో కలిగే పరిశ్రమ కూడా తోడుపడుతుంది గనుక, వీరికి మలబద్ధ ముండదు. దురదృష్ట మేమంటె శ్రీమంతులైన వారికి శాకములు, ఫలములు రుచింపవు. వీనిని చూచి ఏవగించుకొంటారు. జహంగీరు, మైసూర్ పాకులు, కోవా పేడాలే వారికి కావాలి. ఈ మిఠాయిలు విరేచనము సాఫీగా కావడానికి ఏ విధానా తోడ్పడవు. పైగా మలసాధన చక్కగా జరుగుటకు సహాయపడే ఏ విధమైన పరిశ్రమా వుండదు. అందువల్ల నాగరికులైన శ్రీమంతులనే యీ మలబద్ధము వేధిస్తుంటుంది. మలబద్ధము లేకుండా సుఖపడాలంటే ఫలములను, శాకములను ప్రత్యేక భోజనముగా తినడమో, లేక అన్నముతోపాటు వీనిని గూడా ధారాళముగా [illegible] అభ్యసించాలి. అంతకంటె గత్యంతరం లేదు.

రెండు పర్యాయములు భుజించే వారందరికి కనీసము రెండు పర్యాయములు విరేచనం కావాలి ఇది ఆరోగ్య లక్షణము. రెండు, మూడు రోజుల కొకసారి విరేచనానికి పోయే వారి ననేకులను నే నెరుగుదును. ఆరోగ్యం ఒడుదుడుకులు లేకుండా నడవాలంటె, ఈరోజు ఉదయము 10 గంటలకు భుజించిన ఆహారం తాలూకు మలం రేపు ఉదయము 10 గంటలలోగా పూర్తిగా విడుదల కావాలి. అంతకు ఆలస్యమైనపుడె, ఆరోగ్యమునకు భంగం కలిగినదన్నమాటె. సకాలములో విడుదలగాని మలము మురిగి, ఆ విషమంతా తిరిగి రక్తములోనికి పీల్చబడుతుంది. దీనికి మలభక్షణ యని పేరు. (Auto - intoxication) రక్తములోనికి చేరిన యీ మురుగు చర్మము, శ్వాసకోశము, మూత్రపిండములు మొదలగు బహిష్కారావయవముల ద్వారా బహిష్కరింపబడాలి. అందువల్లనే మలబద్ధ రోగులు ఎల్లపుడు చిడుము, గజ్జి, వ్రణములు, తామర, చుండు, మేహపొడలు మొ॥ చర్మవ్యాధులతో బాధపడుతుంటారు. వారి చెమట కంపు గొడుతుంది. శ్వాస దుర్వాసన కొడుతుంది. వీరికి చీటికిమాటికి జలుబుచేయడమో, జ్వరము రావడమో, ఆకలి లేకపోవడమో జరుగుతుంటుంది.

దీర్ఘకాలము నిలబడిపోయిన మలము గట్టిపడి, క్రిక్కిరిసిపోతుంది. అందువలన పెద్ద ప్రేవు విరివిజెంది (expand) సహజ చలనశక్తి కోల్పోతుంది. పెద్ద ప్రేవు విపరీతముగ విరివిజెందుటవలన, దాని కానుకొనియుండు జననేంద్రియములకును, జీర్ణకోశమునకును, మూత్రపిండములకును వత్తిడి గలుగుతుంది. ఆయా యవయవములకు రక్తప్రసారము చక్కగా జరుగదు. జననేంద్రియము యొక్క పాటవము తగ్గిపోతుంది. స్త్రీలలో గర్భకోశమునకు స్థానచ్యుతి (స్థానము తొలగుట) గలుగుతుంది. ఈ కారణము వలన బహిష్టు కాకపోవుట, ఋతుశూలల, గొడ్రాలుతనం సంభవిస్తున్నది. అదే కారణము వలన తఱచు గర్భస్రావములు గలుగుతుంటవి. మలబద్ధము యొక్క సహజ పరిజ్ఞానము నష్టము చేసుకోకుండా, చీటికిమాటికి ఆపరేషనులు చేసియు, రింగులు వేసియు, కదలకుండ కుట్లుకుట్టియు ఏమేమో తతంగములు జరిపి, వారి జీవితములను నాశనము చేయుచున్నారు. గర్భకోశమునకు స్థానచ్యుతి జరుగకుండా కుట్లు కుట్టి కదలకుండాచేసిన పరిస్థితిలో గర్భమువచ్చినదా ఆయమ పడే బాధ భగవంతునికే యెరుక. కదలకుండా కట్టివేసిన గర్భములో బిడ్డ ఏ విధముగ వృద్ధి కావలెనో యోచించండి.

కాబట్టి అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్లేమన్నారంటే:—

A good rule to adopt for every man is never to retire at night without knowing that the colon has been thoroughly evacuated. —Kellogg.

కాబట్టి పైన వ్రాయబడిన ఆహార నియమములతోను, వ్యాయామముతోను మలబద్ధకము లేకుండా కాపాడుకోవడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. మలము సాఫీగాపోక బాధపడేవారందరికి వస్తికర్మకంటె గత్యంతరం లేదు. అస్వాభావిక జీవనం చేస్తూ, ఎనిమామీద ఆధారపడమని కాదు నా యభిప్రాయం. సాత్వికాహారం తీసుకుంటూ, నియమిత పద్ధతులతో జీవించే యోగులు ఆరోగ్యరక్షణ కొరకు, అప్పుడప్పుడు వస్తికర్మ అవసరమనే యభిప్రాయ మిచ్చియున్నారు. (సశేషము)

క్షీరములు - అందలి రసాయనిక మిశ్రణములు

వ్యనము దార్ఢ్యముగ తిరుగుతూ, వివిధ కార్యకలాపములు చేసుకుంటూ, చీకు చింతలు లేకుండ ఆరోగ్యముగా జీవించ వలెనంటే, గాలి, నీరుతో పాటు, పుష్టికరమైన ఆహారము కూడ ఎంతో అవసరము. సాధారణముగా నిత్యకృత్యము లలో మనమువాడుతున్న వివిధ ఆహార పదార్థాలలో ఏఏరసాయనిక పదార్థాలు సమ్మిళితమైయుంటవో శాస్త్రీయ ముగా అందరికీ తెలియదు. అందుచేత మనం ప్రతి దినము ఉపయోగించు కొన్ని ముఖ్యమైన ఆహారపదార్థములను తీసుకొని, వాటిలో ఏఏరసాయనిక పదార్థములు వుంటవో, అవి ఎంతవరకు మనకు ఉపకరిస్తాయో పాఠకులకు తెలియ చేయడమే యీ వ్యాసముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

ప్రతి పదార్థములోనూ ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్సు, కొవ్వుపదార్థములు, నీరు, లవణము పదార్థములు ఉంటాయి.

ముఖ్యంగా పాలు, గ్రుడ్లు (చిన్న పిల్లలకు ఆధారమైన ఆహారపదార్థములు) లో ఆయాజీవికి అవసరమైన సిప్పత్తు లలో వైరసాయనిక పదార్థములన్నియు గలవు. అందుచేతనే వాటిని సంపూర్ణమైన ఆహారపదార్థములుగా (ఇతర పదార్థ ములను వదలివేసి) వాడుచున్నాము. దిన దినము అభివృద్ధి చెందుతున్న పక్షులకు గ్రుడ్లు సంపూర్ణమైన ఆహారమైననూ, స్తనజాతి (Mammals) జంతువులకు కావలసిన కార్బో హైడ్రేట్సు బహు తక్కువగా వుంటాయి. కాయగూర లలో మాత్రము కార్బోహైడ్రేట్సు ఎక్కువగా వుంటాయి. జంతు సంబంధమైన మాంసాదికములలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా వుంటాయి.

పాలు

సంపూర్ణమైన ఆహారపదార్థముగా చెప్పబడినక్షీరములు, చంటిపిల్లలకు మాత్రమే అట్టి ఆహారముగా పనిచేయగలవు. ప్రత్యేకము పాలమీద జీవించే వయస్సువచ్చినవారు, వారి శరీరమునకువలయు నత్రజని, బొగ్గు (Nitrogen & carbon) లు సక్రమముగా ఉత్పత్తిఅగుటకు దినములో అనేక పర్యా యములు, ఎక్కువగా పాలను తీసుకొనవలసి యుంటుంది. ఇతర పదార్థములతో పోల్చిచూచిన పాలలో ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థములుకూడ చాలా ఎక్కువగా వుంటాయి. కొంచెం ఇనుము (Bunge) కూడ లేకపోలేదు. అందుచేతనే సాధారణంగా మాతృస్తన్యం వదలిపెట్టిన పసిబిడ్డలలో రక్త హీనత (Anaemia) కలుగుతుంది.

మైక్రోస్కోప్‌లో పరీక్షించినచో, పాలు రెండు భాగ ములతో గూడిన మిశ్రమముగా కనబడుతాయి. స్పష్టమైన ద్రవ పదార్థం, ఆపదార్థంమీద తేలియాడెడు చిన్న చిన్న అణుపదార్థములు గోచరిస్తాయి. ఆద్రవ పదార్థంమీద తేలి యాడే ఆచిన్న చిన్న అణుపదార్థములు పూర్తిగా జిడ్డుతో (ఆయిల్) కూడుకొని, 0.0015 లగాయతు 0.0005 మిల్లీ మీటర్ల వ్యాసము కలిగి, క్షణ క్షణమూ మార్పుచెందుతూ వుంటాయి.

ప్రసవించిన (పాలను ఇచ్చుట ప్రారంభించిన) (lactation) కొద్ది రోజులవరకు యిచ్చే పాలను ఇంగ్లీషులో కొలోస్ట్రం అంటారు. అప్పుడు మాత్రం వాటిలో కేసినో జెన్ (caseinogen) బహుకొద్దిగా వుంటుంది. కాని ఆల్బ్యు మెన్, గ్లోబ్యులిన్ (globulin) లు మాత్రం అధికంగా వుంటాయి. ఈ పాలు, గ్రుడ్లలోని తెల్లటిసొనవలనే వుడక పెట్టగానే గడ్డిపడి పోతాయి. మైక్రోస్కోపు ద్వారా చూసినట్లైతే (acini of the mammary glands) క్షీర గ్రంధులు కనిపిస్తాయి. వాటిలో కొవ్వు పదార్థ [illegible] సంబంధించిన భాగములు కనిపిస్తాయి. వాటిని (colostrum corpuscles) కొలోస్ట్రం కార్పుసిల్సు అంటారు.

ప్రతిచారము - సాంద్రత

REACTION AND SPECIFIC GRAVITY

చనుపాలు, ఆవుపాల ప్రతిచారము Amphoteric గా వుంటుంది ఆవు పాలను, చను పాలను లిట్మస్ [illegible] (Litmus test)ను పెట్టినచో ఎరుపురంగు నీలి వర్ణముగాను, నీలిరంగు ఎరుపుగాను మారును. దీనికి కారణం క్షీరములు యందు ఆమ్ల (Acid) పదార్థము, ఆల్కలైన్ లవణపదార్థ ములు ఉండుటయే. ఆమ్ల పదార్థములు క్షీరములయందు ఉండుటచేతనే పులుపెక్కును. అప్పుడే పాలయందుండెడు పాల పంచదార (Lactose) Lactic acid గా మారుచున్నది. పాలయొక్క సాంద్రత (Specific gravity) ను [illegible] మీటరు సహాయమున తెలుసుకొనగలము. అప్పటికప్పుడు పితికిన పులుపెక్కని ఆవుపాల సాంద్రత 1028 నుండి, 1034 వరకు మారుచుండును. పాలమీద తేలియాడెడు వెన్న వంటి పదార్థము తీసివేయుటవలనే పాలయొక్క సాంద్రత పెరుగును. అట్టి కొవ్వు (వెన్న) పదార్థమును తీసివేయగానే పాలయొక్క సాంద్రత 1033 నుండి, 1037 వరకు హెచ్చును. వివిధ రకముల పాలలోని నీటియొక్క సాంద్రత 1000 ఉండును.

ఈ క్రింది పట్టిక చనుపాలలోని, ఆవుపాలలోని ఇనుము (Bunge) వివిధ మిశ్రణముల భేదములను షుమారుగా తెలియ జేయగలదు. అయితే చనుపాలయందుండెడు యినుము స్థిరముగావుండక, శారీరక మార్పులనుబట్టి మారుతూంటుంది. కొన్ని ఆవులు పల్చని పాలు ఎక్కువగా యిస్తాయి. మరి కొన్ని, తక్కువపాలు కొంచెం చిక్కగాయిస్తూ వుంటాయి. వాటినిబట్టి యీ పట్టికను అన్వయించుకోవలసి యుంటుంది.

వివరము		స్త్రీ		ఆవు
ప్రొటీన్లు (కాసినోజన్లు మాత్రం)	...	1.7	...	3.5
వెన్న (క్రొవ్వు పదార్థం)	...	3.4	...	3 7
పంచదార	...	6.2	...	4.9
లవణములు	...	0.2	...	0.7

అందుచేత పిల్లలకు ఆవుపాలుపోసే తల్లులు తగు శ్రద్ధ తీసికొని, ఆవుపాలలో నీళ్లు, కొద్దిగా చక్కెర, కొంచెము మీగడ కలిపి, చనుపాలతో సమానముగా ఉండునట్లుచూసి పట్టాలి.

పాలలో ప్రొటీన్లు

పాలలో ముఖ్యముగావుండే ప్రొటీన్లను (caseinogen) అంటారు. అది యసిటిక్ యాసిడ్, మగ్నిషియం సల్ఫేటు, అమ్మోనియం సల్ఫేటులతో కలిపిన పూర్తిగా కలిసిపోయి, వెంటనే అడుగునకు దిగిపోతుంది. ఆల్బ్యుమిన్ గ్లొబ్యులిన్ల (globulins) మాదిరి తయారవుతాయి. పై మిశ్రణముల వలన పాలు పులుపెక్క (rennet) తోడుకుంటాయి. విరుగు (casein) గా మారుతుంది. (cheese) జున్ను కేసిన్, కొవ్వు పదార్థములతోకూడి వుంటుంది. పాలలోని మిగిలిన ప్రొటీన్లు, కొద్ది పరిమాణంలోవుండే ఆల్బ్యుమిన్ మాత్రం అలానే వుంటాయి. ఘనీభవించురక్తములోని (Serum albumin) సీరం-ఆల్బ్యుమిన్ వలెగాక, యిది వేరుగా వుంటుంది. దీనినే లాక్టు-ఆల్బ్యుమిన్ అంటారు.

పాలు తోడుకొనుట

పాలు తోడుకొనుటకు పాలను విరుగగొట్టు పుల్లటి పదార్థం (Rennet) ఒక్కటే ముఖ్యమైనది. ఇది కడుపులోఉద్భవించెడు (enzyme), ముఖ్యంగా పాలుత్రాగే లేగదూడలనుండి సప్లయి అవుతుంది.

పెరుగులో విరుగు (Casein), క్రొవ్వు (Fat) పదార్థములు మిశ్రితమై వుంటాయి. అందులోని మిగిలిన ద్రవ పదార్థం వేవాటరు (Whay water) అని పిలువబడుతుంది. ఇందులో చక్కెర, లవణములు, ఆల్బ్యుమిన్ మొదలగు మిశ్రమము లన్నియు గలవు.

ఉండవలసినన్ని కాల్షియం లవణములు ఉంటేనే (Rennet) పాలను తోడుకొనేటట్లు చేయగలుగుతుంది. పాలలోని కాల్షియం లవణములు, పొటాసియం ఆక్సలేట్ కలియుట మూలమున అడుగునకు దిగిపోయి Rennet విరుగును ఉత్పత్తి చేయలేదు. పాలు తోడుకొనుట రెండు దశలుగా జరుగుతుంది. Rennet ప్రయోగం ద్వారా మొదటి దశలో కేసినోజెన్‌లో మార్పు జరుగుతుంది. రెండవ దశలో కాల్షియం లవణము మార్పు చెందిన కాసినోజెన్‌ను విరుగుగా మార్చును. మన రక్తంలో కూడా, మనం చూసే కాల్షియం లవణములు, అవసరము వచ్చినపుడు రక్తము గడ్డ కట్టుటకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

కేసినోజెన్ అంటే ఫోస్ఫో-ప్రొటీన్. పాలులోని పై కేసినోజెన్ కాల్షియంతో కలసి, కాల్షియం-కేసినోజెన్‌గా మారుతుంది. దీనికి యసిటిక్ యాసిడ్ చేర్చిన, కాల్షియం-యాసిటేట్ (Calcium acetate) స్వచ్ఛమైన కేసినోజెన్‌లు యేర్పడును.

పాలలోని క్రొవ్వు పదార్థములు

పాలలోని రసాయనిక మిశ్రణములలోని క్రొవ్వు (adipose tissue) కూడ శరీరములోని క్రొవ్వుతోగూడిన టిస్యూలకు వలెనే ఉండును. బుటిరిన్ (Butyrin), కాప్రోయిన్ (caproin) అను క్రొవ్వునకు సంబంధించిన యాసిడ్లు కలయికవల్ల కొద్ది మాత్రమే క్రొవ్వు పదార్థములు పాలలో వుంటాయి. అయితే వీట్ల మధ్యనుండే వివిధ సంబంధాల్లో అనేకమార్పులు కలుగుతూ వుంటాయి. అయినప్పటికీ సాధారణంగా వాటి నిష్పత్తి యీ క్రింది విధంగా వుంటుంది. ఒలైన్ (Olein) 3/7; పాల్మిటిన్ (Palmitien) ⅙: స్టియరిన్ (Stearin) ⅙; బుట్రిన్ (butryin) కాప్రోయిన్ (Caproin); కాప్రిలిన్ (Caprilen) 1/14 నిష్పత్తులలో వుంటాయి. ప్రాచీనులు కనిపెట్టిన ప్రతి క్రొవ్వుభాగము ప్రొటీన్లకు సంబంధించిన పదార్థమునకు చుట్టును ఆక్రమింపబడియుండును. పాలలోగూడ లెసిథిన్ (Lecithin) కొలెస్టరాల్ (cholesterol) లిపోక్రోమ్ (Lipochrome) అను పదార్థములతో కూడిన చిన్న చిన్న లైపోయిడ్సు (lipoids) ఉంటాయి.

పాల చక్కెర

ఇది పాలలో వుంటుంది. సాధారణంగా యీ చక్కెర (lactation) స్తన్యము యిచ్చుటకు ప్రారంభించిన మొదటి రోజులలోను, స్తన్యం యివ్వడం మానివేసిన తరువాత స్త్రీల మూత్రములో తఱచు కనిపిస్తుంది. దీనికి ఘనీభవించే గుణం వుంది. ఇతర చక్కెరలకంటె చాలతక్కువగా ఇది నీటిలో కరుగుతుంది. దీనికి కొద్దిగా మాత్రమే తీపిగుణం కలదు. క్రమేణా హరించిపోయే గుణముకూడ కలదు. కాని దీని

కంటె ముందుగా గ్లూకోజ్ హరిస్తుంది. 'ఫెహ్లింగ్సు' సొల్యూషన్‌లో విడివిడిగా రెంటినీ టెస్టుచేసినచో 7:10 నిష్పత్తిలో హరించి పోవునట్లు స్పష్టం అవుతుంది. పై చక్కెర పదార్థములను అదే సాధనతో రసాయనికముగా (hydrolyse) మార్పు జేసినయెడల అందులోవుండెడి జల పదార్థమును హరింపజేసి, గ్లూకోజు, గెలాక్టోజులను విడిచి పెట్టును. ముందుగా ఈస్టుతో రసాయనికము (hydrolyse) గా మార్పుచేసిన ఆల్కహాల్ ఉద్భవించును. ఈ మార్పు బహు నెమ్మదిగా కలుగును.

పాలలోని చక్కెర పదార్థము ఈస్టు సెల్సుతో సమానమైన సూక్ష్మ క్రిములద్వారా, పులుపెక్కి (Fermentation) లాక్టిక్ యాసిడ్‌గా మారును. మన పిల్లప్రేగులలో నుండెడి బాక్టీరియా ఈ మార్పును తీసుకువచ్చు చున్నది.

పాలు పులియుట

పాలు కొంతకాలం నిలవవుంటే, అందులోని చక్కెర, లాక్టిక్ యాసిడ్ (lactic acid) గా మారిపోతుంది. ఇట్లు మారిపోవుటకు ముఖ్యకారణం సూక్ష్మ క్రిములే. వేడినీటిలో ఉడకపెట్టి, గాలిచొరకుండా మూత వేసిన పాత్రలో పాలుపోసిన, అవి పులిసిపోవు. పులుపు తగులగానే, తయారైన యాసిడ్ - కేసినోజెన్‌లో కొంత భాగము అడుగునకు దిగిపోతుంది. అది Rennet మూలమున ఉత్పత్తిచేయ బడినది. Rennet వలెనే ద్రవపదార్థములను పూర్తిగా గడ్డకట్టించగల బాక్టీరియా కూడ గలదు.

పాలకి ఈస్టు కలుపుటచే పాలలోని చక్కెర పులుపు (alcoholic fermentation) యెక్కుడు. వాటిని మరికొన్ని (Fungoid growths) సులువుగా జీర్ణము అయే Koumiss వలె మార్పు గలుగుచున్నవి. మొదట మార్పుచేయబడిన పాలచక్కెర గ్లూకోజు, గలాక్టోజులుగా మారుచున్నది. ఈ చక్కెర పదార్థములనుండియే ఆల్కహాల్, కార్బోనిక్ యాసిడ్ మొదలైనవి ఉత్పత్తి అగుచున్నది.

క్షీర లవణములు

క్షీరములలో ముఖ్యమైన లవణము కాల్షియం ఫాస్ఫేటు. బహుకొద్ది భాగము మగ్నీషియం ఫాస్ఫేట్ కూడ గలదు. మిగిలినవి సోడియం క్లోరైడ్, పొటాషియంక్లోరైడ్ లవణములు. పసిపాపలకు ప్రకృతి సిద్ధ వరప్రసాదము మాతృస్తన్యము. ఆవుపాలను నీరు, చక్కెర, మీగడ మిళితముచేసి చనుపాలవలె తయారుచేసి ఉపయోగించినను ఫలితము వేరుగనే కనిపించుచున్నది. ఈ విషయమునే యింకను శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించుచున్నారు.

—శ్రీ బి. హెచ్. వి. శర్మ

భక్తులకు మనవి

మాఘమాసం సూర్యోపాసకులకు, తదితర హిందువులకు ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. సూర్యునకు మహాప్రీతియైన రథసప్తమి ఈ మాసములోనే. అందుచేత భక్తులెల్లరు మా 'ఆశ్రమము'నకు విచ్చేసి, జనవరి 16 నుండి ఫిబ్రవరి 14 వరకు జరుగు వివిధ కార్యక్రమములలో పాల్గొని మా కార్యక్రమమును జయప్రద మొనరించెదరుగాక!

రామతీర్థ యోగాశ్రమం,
రామరాజనగర్, విజయవాడ-1

నరుడా!

నరుడా! ఓ నరుడా!
దేహము మాటను - మరువకు మోయీ
దేభ్యములాగా - బ్రతుకకు మోయీ ॥నరుడా॥
ప్రకృతియిచ్చిన - పరమాదర్శము
వికృతముగాగ - తలవకు మోయి
పంచేంద్రియముల - వంచనతోడను
సంచరించుము - సంతసింపకూ ॥నరుడా॥
దుర్వ్యసనంబులు - దుర్మార్గంబులు
అలవడునోయీ - ఆచరించుటకు
అతిసులభముగా - అత్యధికము గా
మంచియనుటునే - మించిన పని గాదు ॥నరుడా॥
నానికి నీకూ - భేదం బేమిటి?
కాఫీలేకయే - కదలవు గాన్పు
యంత్రము వైతవీ - అనవరతంబుకు
తంత్రపు మతివై - పోతున్నావూ ॥నరుడా॥
మనసంటూ నీకొకటుందోయీ
అది ఎప్పుడు బాగుండాలోయీ
మనసూ బుద్ధీ - మామ్యములై తే
వనిలోవున్నా - గనిలోవున్నా
వాంఛింపవు - ఈను వ్యభోగముల ॥నరుడా॥

— శ్రీ "పాంచాలి"

అనాసపండు

శ్రీ బుద్ధవరపు సత్యన్నారాయణ

తరుచు కాయలు, పండ్లు తినేవాళ్ళు మనలో అరుదుగా ఉంటారు. సాధారణంగా ఏ వైద్యుడో 'ఫలానా పండ్లు తినండి' అని చెబితేనేగాని అసలు పండ్లు తిననివాళ్ళు మనలో అనేకమంది కనిపిస్తారు. పండ్లయొక్క విలువను మనం గ్రహిస్తేనేగాని వాటి, ఉపయోగం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోము.

మామూలుగా మనకు కనుపించే పండ్లను రెండుతరగతులుగా విభజించవచ్చు. మొదటి తరగతిలో - శరీరాభివృద్ధికి తోడ్పడుతూ, ఆరోగ్యాన్ని సక్రమంగా కాపాడుతూ ఏ విధమైన హానిని చెయ్యనివి - చేరతాయి. రెండవ తరగతిలో రుచి కోసమనో, క్షుద్బాధ తీర్చుకొందుకనో ఉపయోగపడేవి చేరతాయి. వీటివల్ల చెప్పుకోతగ్గ సత్ప్రయోజనం కలుగదు. తరచు మితంగా తిన్నప్పటికీ మేలుకంటే కీడే ఎక్కువ కలుగుతుంది.

పైన మనం నిర్ణయించిన రెండు తరగతుల్లోను - ఉత్తమ తరగతికి చెందిన ముఖ్యమైన పండ్లలో అనాస ఒకటి. మధురాతి మధురమైన రుచిగలిగి, ఒకసారి చవి చూసినవాళ్ళ రసేంద్రియాలని వశపరచుకోగల చక్కటి ఫలం యిది.

ఈ పళ్ళు మే, జూన్, జూలై నెలలలో ముమ్మరంగా వ్యాపకంలోఉన్నా, ఎప్పుడూ దొరుకుతూనే ఉంటాయి. వీటి ఖరీదుకూడా అందరు సామాన్యులకూ అందుబాటులో ఉంటుంది. మన ఆంధ్ర ప్రాంతాల్లో సరాసరిని అర్ధ రూపాయి లోపుగానే లభ్యమవుతుందికూడా.

ఈ పండుకి ఆహారపువిలువ సమృద్ధిగావుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. ఎ, సి అనే విటమినులు దట్టంగా అలముకొని ఈ పండులో వున్నాయి. ఎ. విటమిను ఉండడంవల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తిని; సి. విటమిను వలన దంతములు, ఇగుళ్ళు మొదలయిన అవయవాలకు జిగిని, గట్టితనాన్ని కలిగించే శక్తి కలిగివుంది. కాబట్టి కండరాలను వృద్ధిచేసే గుణం యీ పండులో ఎక్కువగా కనుపిస్తుంది. ఎక్కువకాలం నిలువచేయబడిన వాటిలోకంటె, తాజా అనాసపండ్లలో ఆహారపు విలువ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. పుల్లటి రసాన్ని, ఖనిజ లవణాలను పుష్కలంగా కలిగిఉండడంవలన శరీరసక్రమాభివృద్ధికి దోహదం కల్పిస్తోంది. అనాస మేహశాంతికి ప్రసిద్ధిచెందిందికూడా.

అనాసపండులోవున్న కొన్ని రసాయనిక ద్రవాలవల్ల కంటి జబ్బులు నిరోధించబడుతున్నాయని, కండ్ల జబ్బులను అనాసపండు అరికట్టగలదని ఒక ప్రఖ్యాత ఫలశాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాస్తున్నాడు.

ఒక మనిషికి ఒకరోజుకు కావలసిన ఆహారపువిలువలలో నాలుగవవంతు సామాన్య పరిమాణంగల ఒక అనాస పండులో ఉన్నదని రుజువుచేస్తున్నారు.

అనాసపండులో నూటికి 3 వంతులు నీరని, మిగిలిన 17 పాళ్ళు గుజ్జువంటి గట్టి పదార్ధమని మనం మర్చిపోకూడదు.

అనాసపండు ముదిరి పక్వానికి వస్తున్న కొలది అందులోని పిండి పదార్ధం చక్కెరగా మార్పు చెందుతుంది.

అనాస పండులోగల వివిధ శరీర పోషక పదార్ధాల విలువ ఇండియా ప్రభుత్వం ప్రకటించిన హెల్తు బుల్లెటిన్ (23) లో ఈ క్రింది విధంగావుంది :

తేమ 86.5, మాంసకృత్తులు 0.6, కొవ్వు పదార్థాలు 0.1, లవణాలు 0.5, పీచువంటిది 0.3, కార్బోహైడ్రేట్లు 12.0, కాల్షియం 0.02, ఫాస్ఫరస్ 0.01, ఐరన్ 0.9.

పండ్లలోకెల్లా కిరీటిరాజం అనాస. సర్వులకూ సర్వదా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారికి రక్తాన్ని కలుగజేస్తుంది. మామూలుగా ఉన్నవారి ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేసి, బలం కలుగజేస్తుంది.

ఆదిలో అనాస పశ్చిమ ఇండియా దీవుల్లో మాత్రం ఉండేది. కొలంబస్ దీనిరుచి మరిగి ఐరోపా ఖండానికి తీసుకు వెళ్లాడు. అక్కడనుంచి క్రమేణా త్వరితగతిని విశ్వ వ్యాపకం అయింది.

అనాసపండ్లకు హవాయి ద్వీపాలు ప్రపంచప్రసిద్ధమైనవి.

అనాసపండు 16వ శతాబ్దిలో మన దేశంలోకి తేబడింది. కొండవాలులమీద విరివిగా పెరుగుతుంది. పశ్చిమ బెంగాలు, ఉత్తర ప్రదేశ్, బొంబాయి మొదలైన రాష్ట్రాలలోకూడా విరివిగా పెంచబడుతుంది.

మన ఆంధ్రదేశంలో సింహాచలం కొండ చరియలమీద పండించబడుతూ, ఆ ప్రాంతాన్ని అత్యంత రమణీయంగా చేస్తోంది ప్రకృతికి ఒక నూతన అలంకారాన్ని ఇస్తున్నది.

అవకాశంవున్న ప్రతీవారూ తప్పక ఈ పండును తరచు తినాలి. పైకి ఎంత వింతగా, ఎంత అందంగా కనిపిస్తుందో-రుచికి లోపల అంతమధురంగా వుండే యీ ఫలరాజాన్ని ఉపయోగించి, సత్ఫలితాలను పొంది, 'ఆరోగ్యవంతుల దేశం మాది' అని చెప్పుకొనదగిన శుభదినంకోసం ఎదురు చూద్దాం.



★యోగాసనములు-ప్రకృతి చికిత్స★

గత వనంబరు నెల సంచికలో యోగాసన ప్రాశస్త్యమును గూర్చి వివరించితిని. యోగాసనములకు-ప్రకృతి చికిత్సకును గల సన్నిహిత సంబంధమును ముందే వివరించితిని. కాని వీని ప్రభావమెట్టిదైనను జనసామాన్యమున వ్యాప్తి యెక్కువ లేనపు డుపయోగమేమి? ఇది విజ్ఞాన యుగమో అజ్ఞాన యుగమో తెలియదుగాని, యాత్మ వినాశకరములగు వానికున్నంత వ్యాప్తిగాని, ప్రచారముగాని, ప్రోత్సాహముగాని యాత్మోద్ధరణమున కనుకూలమైన వానికిలేదు.



జాతీయ ప్రభుత్వమున్నచో బరిస్థితులు చక్కఁబడునని యింతవఱకు నెక్కువ యాశయుండినది. దాదాపు 6 ఏండ్ల క్రిందనే యా ప్రభుత్వముకూడ వచ్చినది. ఆ ప్రభుత్వము రాజ్యాంగ సమస్యలను బరిష్కరించుటలోనే సతమతమగుచున్నది. ఇది కాక ప్రభుత్వయంత్ర చోదకులలో నెంతమందికింకను విజాతీయ పద్ధతులపై వ్యామోహమున్నదో జిజ్ఞాసువులకుఁ దెలియని యంశముగాదు. కేవలము పత్రికా ప్రచారముతోనే ప్రభుత్వము మనసునకు నే యంశమునుగాని నచ్చఁజెప్పుటకుఁ జాల కాలము పట్టును.

కాని ప్రజాప్రతినిధులను గూడఁగట్టుకొని, మొదట వారికి నచ్చఁజెప్పి, వారిగుండ నొత్తిడి కలిగించి ప్రభుత్వమునకుఁ దెలియఁజెప్పవలెను. పిదప శాసన నిర్మాణము గావింపఁజేయవలెను.

యోగాసనములను దరతమ భావనముతోఁ బ్రతిపాఠశాలలయందును విద్యార్థులకు నేర్పింపవలెను. చిన్నతనము నుండి యివి పట్టువడుచోఁ బెద్దలైన తర్వాత వదలుటకే వీలుండదు. అందువలన సాత్వికాహారము, దురాచార వర్జనము, రోగముల దరిజేరనీయకుండుట యనునవి యప్రయత్నముగనే సిద్ధించును. విషయ లంపటులెవరైనను అపమార్గముల కీడ్వఁబడినను అది కొనసాగదు.

పాఠశాలలో యోగాసనములు నేర్పుటకు బ్రహ్మాండమైన సన్నాహముకాని అత్యధికమైన వ్యయముకాని యనావశ్యకములు. యోగ్యుఁడైన యుపదేశకుఁ డొక్కఁడున్నఁ జాలును. ప్రభుత్వముకొంత మనస్కరించినచో జాలును. శీఘ్ర కాలములోనే యిట్టివారు వందలకు వేలకు సంసిద్ధులు కాఁగలరు. అట్టి యదృష్టమే భారతదేశమునకుఁ బట్టుచో నాకొఱమాలిన వైద్యాలయములు, వైద్యపాఠశాలలు క్రమక్రమముగ నదృశ్యములు కాకతప్పదు. "కుదుర్చుటకంటె నవరోధించుట మేలు" అని చెప్పువారేకాని, యేవిధముగ [illegible] ధింపవలెనో, అందుకొఱకు [illegible] యోజించువారే తక్కువ. ఒకవేళఁ గొందఱున్నను [illegible] సాహసములతో ముందుపడి పనిచేయువారింకను తక్కువగానున్నారు.

కాన యోగాసన ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులపై నభిమానము కలవారు ఒకవంక పత్రికా ప్రచారముచేయుచును, మఱియొకవంక రాజకీయ నాయకుల మనస్సు [illegible] నమ్మునట్లు చేసి, యా విధముగ [illegible] విధానముల నభివృద్ధి [illegible] వలెను.

జాగుచేసినచో దేశీయులు [illegible] రోగములకు లోనై, జవసత్త్వములఁ గోల్పోయి, [illegible] యనారోగ్యతకుఁ బాల్పడు [illegible] లలోఁ [illegible] ప్రమాదము సంభవింపవచ్చును.

—విద్వాన్ శ్రీ డి. [illegible]

నా దీర్ఘవ్యాధిపై "ప్రకృతి ప్రభావము"

నేను షుమారు 4 సంవత్సరముల నుండి నోటిపూత, అతిసారము, దప్ప, ఆయాసము, రక్తము క్షీణించుట మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడుచున్నాను. 3 సంవత్సరముల క్రితము అల్లోపతి, ఆయుర్వేద ఔషధములను సేవించి నిరుపయోగమని నిరాశజెంది స్వగృహమున, ఇతర ప్రకృతి చికిత్సాలయములలోను ప్రకృతి చికిత్స నవలంబించి తత్కాలిక ఫలితముల మాత్రమే పొందగలిగితిని. కాని పూర్ణారోగ్యము బడయజాలకుంటిని. ఇట్లుండగా నేను 2 మాసముల క్రితము పటమటలంకలో (విజయవాడ సమీపమున) గల 'ఆరోగ్య సదనము'నకు ప్రకృతి చికిత్స నొందుటకు వచ్చియుంటిని. వచ్చినదాది నేటివరకు చికిత్సా నియమములందు, శాంత స్వరూపులు, ప్రజాసేవా ధురంధరులయిన శ్రీ సీతారామావధూతగారి ఉత్కృష్ట సలహాల వలనను, సదన వ్యాయామ శిక్షకులగు శ్రీ అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారిచే సూర్య నమస్కార, యోగాసనాది వ్యాయామముల యందు నొసంగబడిన క్రమశిక్షణల వలనను నానాటికి ఆరోగ్యాభివృద్ధి గాంచగల్గితిని. ప్రకృతి చికిత్సపై గల నా దృఢ విశ్వాసమే నే సంపూర్ణారోగ్యము పొందగల్గుటకు తార్కాణమని నే రూఢిగా చెప్పగల్గుచున్నాను.

నేను చూచిన ఇతర ప్రకృతి చికిత్సాలయములకన్న ఇచ్చటి రోగులకు సూర్య నమస్కారములు, యోగాసనములు, షట్క్రియలు, ఇంకను తదితర వ్యాయామముల యందు నొసంగబడు క్రమశిక్షణ కడుంగడు ప్రశంసనీయము. నాకు ఒక్క తొట్టె (స్నానములు), వ్యాయామ చికిత్సలే గాక, పలురకముల ఆతప, పవన, జ్యోతి (కరెంటు), జల్లు, ధారాస్నానములు, ఉపవాస, మృత్తికా మొదలగు చికిత్సలు గూడ జరిగినవి. కనుక ఎట్టి దీర్ఘవ్యాధియైనను అతిశీఘ్రకాలములో ప్రకృతి చికిత్సచే నిచట నివారణ కాగలదని నా యనుభవముపై చెప్పగల్గుచున్నాను. తోటి మిత్రులీ సదవకాశము వినియోగించుకొని నావలె పూర్ణారోగ్యము బొందెదరుగాక !

నా ఆరోగ్యప్రాప్తికి మార్గదర్శకులైన శ్రీ అవధూతగారికి ఇందుమూలముగా నా కృతజ్ఞతను వెలిబుచ్చుచు, వారికి దీర్ఘాయువు నొసంగి, ఇంకను సదన మభివృద్ధి చేయుటలో చేయూత నొసంగగలందులకు సర్వేశ్వరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

పాగోలు శేషగిరిరావు,
చల్లపల్లి.

శాశ్వత పోషకులు

(1)	శ్రీ పాటిబండ్ల వేంకటేశ్వర్లుగారు, దొడ్డవరప్పాడు	రు. 116-0-0
(2)	శ్రీ పహిల్వాన్ కందస్వామిగారు, ఒంగోలు	116-0-0
(3)	శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావుగారు, విజయవాడ	116-0-0
(4)	శ్రీ టాగూరు రతన్‌సింగుగారు, వరంగల్లు	116-0-0
(5)	శ్రీ మారం గోపాలరావుగారు, నవాబుపేట	116-0-0
(6)	శ్రీ తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావుగారు, చింతలపూడి	116-0-0
(7)	శ్రీ తలమంచి శంకరయ్య దేవరగారు, ఊటుకూరు	116-0-0
(8)	శ్రీ తూమాటి మల్లారెడ్డిగారు, గండవరం	116-0-0
(9)	శ్రీ నేలవెల్లి వెంకటప్పయ్యగారు, చినమోదుగపల్లి	116-0-0
(10)	శ్రీ పాలడుగు రామగోపాలరావుగారు, చినఓగిరాల	116-0-0
(11)	శ్రీ లింగం వెంకట శివుడుగారు, రామన్నపూడి	116-0-0

ఆరోగ్య సదనము

పటమటలంక (ప్రకృతి చికిత్సాలయము) విజయవాడ.

The Hydro-chromopathic and Electropathic Nature and Yogic Cure Acadamy.

TEMPLE OF HEALTH

No Medicines!   No Injections!!   No Operations!!!

1. ప్రతి రోగికి నుపవాస, క్షీర, జల, వర్ష, మర్దన, మృత్తిక, సూర్యకిరణ, కశేరుకా సవిమా కరణ, కాంత, యోగ, వ్యాయామ, ప్రాణాయామ, విద్యుదాది పలు తెగలగు నిరపాయ నిరౌషధ విశ్వస్త్ర ప్రాకృతిక చికిత్సావిధాన మవసరము.

2. మా సదనమున ఒక్కొక్కరి శరీరతత్వము ననుసరించి, వేర్వేరు ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లవలంబింపఁబడును.

3. వ్యాధిననుసరించియు, శరీరతత్వము ననుసరించియు, స్వభావసిద్ధమై, రుచ్యమై, సులభ జీర్ణకరములైన ఆహారములే నిర్ణయింపఁబడును. కేవలము ఫలములే తినియుండ నక్కర లేదు.

4. ఆతపస్నానములు, పవనస్నానములు, జ్యోతిస్స్నానములు, జప్టు, కూనే మహాశయుల తొట్టి స్నానములు, ధారాజల స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు, పలు తెఱఁగులగు నావిరి స్నానములు చేయింపఁబడును.

5. శరీరశాస్త్రపద్ధతుల ననుసరించి, సరియగు యోగవ్యాయామ ప్రాణాయామ సూర్యనమస్కార షట్క్రియలు జరుపఁబడును.

6. [illegible] విద్యుద్దాటి (Electric treatment) [illegible] చికిత్సలు ప్రమాదరహితములు [illegible].

7. మా సదనమున స్త్రీలకు విడిగ చికిత్సా విధానములు జరుపుటకు స్త్రీలు [illegible]. స్త్రీలకు ప్రకృతి చికిత్సలు, కాన్పు [illegible] మా సదనమున చేయింపఁబడును. సంతాన హీనులకీ చికిత్సలవలన సంతానోత్పత్తి కలుగును.

8. పురిటిలోని బిడ్డ మొదలు శతవృద్ధులవరకు, సమస్త తరుణ దీర్ఘవ్యాధులకు ప్రకృతి చికిత్సలు నిరాటంకముగ పొందవచ్చును. ప్రకృతి చికిత్స మున భయము లేదు; కష్టము లేదు; నష్టము లేదు; అమితవ్యయము గాదు. [illegible] బాధాకరములు గావు. చికిత్సలు [illegible] నుచితము.

ఇతరములైన సంగతులు తెలియఁగోరువారు 4 అణాల తపాల బిళ్ళలు పంపిన సదన [illegible] (Prospectus) పంపఁబడును.

డైరెక్టర్,

ఆరోగ్య సదనము,

పటమట పోస్టు, కృష్ణా జిల్లా.

Printed & Published by M. Sitharamavadhuta, at Swatantra Art Printers, Vijayawada-2.



పవిత్రులోకమునకు వినతి

1952వ, ఆగస్టు మొదలుగాఁగల '53 జూలై 20వ తేదివఱకుఁ బ్రకృతిమాతలో వెలువడు ప్రకృతితత్త్వబోధక వచన వ్యాసములలో, అర్హములైన మొదటి మూఁడు రచనలను ధనరూప పారితోషికములచే సత్కరింపఁ దలచినాము. కావున మా పాఠక మహాశయులు దయయుంచి, ప్రాకృత సిద్ధాంతముల కనురూపములై 1, 2, 3 బహుమతులకుఁ దగు నుదాత్త గద్యఖండములఁ బరికించి, వాని పరామర్శ రాఁగల జూలై 25 నాఁటికి మాకుఁ జేర్చుటలో సంపూర్ణ సహకారము నొసంగ నెంతేఁ బ్రార్థితులు.

—ప్రకృతిమాత సంపాదకులు

సంపాదకులు:

డా॥ సీతారామావధూత, N.D.

సాహిత్య సరస్వతి

శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు

సంపుటి 2 సంచిక 9

15 ఏప్రిల్ 1953



సంవత్సర చందా 3-0-0

విడి ప్రతి 0-4-0

విజయ స్వాగతము

శ్రీ గోపాలుని వేణుగోపాల్

మ. విజయస్ఫూర్జిత కింకిణీ నినద గాంభీర్యంబు చెన్నారఁ, బం
కజసంకాశ విలోకనద్వయ వటుత్కారుణ్య తారుణ్య క
న్యా జయశ్రీ చెలువార, దీనజన వాంఛాకల్ప వృక్షంబవై
విజయాబ్దీ! విజయాబ్దమా! తరలిరావే భారతీధాత్రికిన్.

ఉ. ప్రోసిటఁ బూలు పోసికొని, తోయరుహాస్యము పల్లవింప, నీ
కోసము వేచియున్న దదిగో! నవభారత భాగ్యలక్ష్మి త్వ
ద్భాసుర పాదపద్మముల భక్తినిఁ జేర్చి నమస్కరింప; శో
భాఽ సమహాసమొప్ప విజయా! రహినింగ్రహియింపరాఁగదే!

ఉ. కందళితాఖిలప్రజయు, గాఢమనోరథ కల్పవృక్ష మం
చుం దలపోసినారలు జనుల్ గతనందననం గుఱించి; యా
నందన కొన్ని మాత్రమె ఘనంబగు నేర్పునఁ దీర్పఁగల్గె; నిం
కం దవశక్తిఁ జేసి కడఁకన్ గడముట్టఁగఁ దీర్పరాఁగదే!

గీ. సకల జనముల హృదయ కంజాతములను
ప్రేమ సూత్రాన బంధించి, విశ్వజన పు
రో విజయరమా వరశుభాంఘ్రుల సమీప
మున సమర్పించి యర్చింపఁ గనుము, విజయ!

తే. గీ. ఫలియించుం గావుతన్ సర్వజనహృదయ
సద్వాంఛ లెల్లన్ సుఖాలన్
మొలకెత్తుం గాతఁ బ్రేమంబును సహృదయ
తాస్ఫూర్తియున్ లోకులందున్
విలసిల్లుం గాతఁ బూజ్యోర్వి భరతభువి
సంవిశ్రుతంబై జగాలన్. వెలయన్ దద్దేశమందున్
విజయయు విజయంచేయునీ వేళయందున్

మ. జననం బందిన స్వల్పకాలముననే శశ్వద్యశం బంది, సం
జనితానూన కుతూహలం త్వరిత వీక్షా భాగ్యము బొందు స
జ్జన చిత్తంబుల జుజ్జుఁబాడి, రసవిస్తార ప్రవహోచ్ఛ్భలం
దనరంగల్గియె సంగునో "ప్రకృతిమాతా! నీవు దీర్ఘాయువుల్!!

సీ. స్ఫీతసద్గుణఘాత ధూతసర్వాఘుఁ డౌ
నవధూత గారి ప్రియాత్మజ వయి,
కోవిదరచిత మహావిస్ఫురద్వ్యాస
భాసుర భూషణావళుల మెఱసి,
సాహిత్య సరస రసాలస్థ కవిపుత్రి
పుంస్కోకిలాలాపముల నెఱపుచు,
నినుఁ గొన్న యెల్లవారిని మహాబోధచే
నజ్ఞానమును వీడునట్లొనర్చి,

గీ. వెన్నెలదినాలఁ బెరుఁగు జాబిల్లి వోలె
దినదినంబున కొకవింత తీఱు మీఱి
భరత మాత్రంకమున మోదభరిత వగుచుఁ
జెలఁగు నో బాలికా శుభాశీస్సు లమ్మ!!

చ. గడచిన కాలమందు నెటు ప్రాలినదానవో యంతకన్న
క్కడుగఁ జెలంగుచున్, మహితగూఢ
రహస్య విశేషముల్ దమిన్
జడులకు మాకుఁ దెల్పుచు, జనంబుల
ప్రేమముఁ జూఱగొంచునున్
గడు రమణీయవృత్తిఁ గలకాలము ప్రోలుము బాలికామణీ!

కం. నూత్నాబ్దమి* నీ చేయు ప్ర
యత్నంబులు సిద్ధిఁ బొందునట్లొనరించున్;
ప్రత్న సమంచత్కవితా
జ్యోత్స్నలు నెల్లపుడు హాయి నొసఁగుత నీకున్.

పంచచామర వృత్తము

సరోరుహాప్తుఁ డెంతదాఁకఁ జక్కఁ బుట్టుఁ మార్పునన్,
సరోజవైరి యెంతదాఁకఁ జల్లగాఁ జెలంగెడున్,
ధరాస్థలంబునందు నంతదాఁక నీ వెసంగుమా!
నిరంతశోభలొప్ప మాననీయ వొంచు బాలికా!

---

*విజయ సంవత్సరము

ప్రకృతిమాత

ఆ. వె. ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి,
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతిమాతృ ధర్మపథము చూపె!



ఆఱవ యుపాసన - హృదయము

శ్రీ రూపనగుడి నారాయణరావు

బుద్ధి వేఱు హృదయము వేఱు. బుద్ధిజ్ఞానమునకు స్థానము; హృదయము భావావేగములకును, మన్యువుల*కును, రసములకును (Sentiments), నాలవాలము. భావావేగమనఁగా (మన్యావేగమనఁగా) హృదయము యొక్క తడఁబాటు. ఇది యిష్టానిష్ట ప్రాప్తిచేఁ గలుగుచుండును. ఉల్లాసము, సంతోషము మొదలగునవి యిష్ట ప్రాప్తిచేఁ గలుగు నావేగములు, కోపము భయము మొదలగునవి యనిష్ట ప్రాప్తిచేఁ గలుగు నావేగములు. భావావేగంబులేవిగాని కలిగినప్పుడు హృదయమెట్టి తొట్రుపాటు పడునో మన కనుభవవేద్యము.

ఆవేగము లుత్తమము లనియు, అధమములనియు నిరుతెఱంగులు. ఉల్లాసము, సంతోషము, ప్రేమ, సేవ, దయ, దాక్షిణ్యము, సహానుభూతి, క్షమ, సత్యము, ఆనందము, దైవభక్తి మున్నగునవి యుత్తమావేగములు; కోపము, శోకము, భయము, ద్వేషము, అసూయ, మదము, అతికాంక్ష, కలహము, లోభము, దుర్మానము, పాపకృతి మున్నగునవి యధమావేగములు. ఉత్తమావేగములు శ్రేయోదాయకములు. అధమావేగములు మానవునియందతిశయించి యుండినఁ గీడుగలిగించును; కావున వీనిని బెచ్చు పెరుఁగనీయక దమన పఱుపవలయును.

భావావేగములు సుశిక్షితము లయినప్పుడు తమ తీక్ష్ణతను దొఱంగి రసములుగా మారుచుండును. భయము, కోపము, శోకము మున్నగు నధమావేగములు ప్రథమ వయస్సున, అనఁగా బాల్యమున, మానవునియం దతిశయించి యుండును. అవి రానురాను, ప్రపంచానుభవము హెచ్చిన కొలఁదిని, సుశిక్షితము లగుచుండును; భయము రౌద్రరసముగను, కోపము వీరరసముగను, శోకము కరుణరసముగను మాఱుచుండును. ఈ రసాస్వాదనము మానవునందుఁ బ్రేమ, భక్తి, వీర్యము, ఆర్జవము, సత్యభాషణము, న్యాయబుద్ధి, పరమత సహిష్ణుత, సేవ, విశ్వమానవ సౌభ్రాత్రము మున్నగు సద్గుణంబులను బెంపందించి వాని హృదయమున సంస్కరించును.

---

*మన్యువులు-క్రోధశోకదైన్యాదులు

మానవుఁడు సంఘజీవి (social being) యగుట వలనఁ గేవల స్వార్థపరతచేతనే యతఁడభివృద్ధిఁ బొంద నేరఁడు. సంఘము యొక్క యభివృద్ధి, యందలి వ్యక్తులయొక్క పరస్పర సాహాయ్యము, పరస్పర ప్రేమ, పరస్పర సహానుభూతి, విశ్వ రసాస్వాదనము - వీనిమీఁద నాధారపడి యుండును. విశ్వమానవ సౌభ్రాత్రము సిద్ధించుట నుత్తమావేగములనే పెంపొందింపవలసియుండును.

ఆవేగములు బుద్ధి వికాసమునకుఁ బ్రతిబంధకములు గావు. కోపము, క్రోధము, ద్వేషము, అసూయ మొదలగు నధమావేగములను విచ్చలవిడిగాఁ గ్రీడింప విడిచినచో, అవి వృద్ధిగాంచి బుద్ధి కాటంకముగా నుండుట నిజమె. అయినను బుద్ధి వికాసమునకే యెక్కువ యవకాశ మిచ్చి, ఆవేగ ప్రవృత్తికిఁ (for the play of emotions) తగినంత యవకాశ మీయకున్న, మనుష్యుని జీవితానుభవమునం దొక గొప్ప లోప మేర్పడును.

మన యిప్పటి విద్యాభ్యాస పద్ధతి హృదయాభివృద్ధిని గుఱించి మిక్కిలి యుపేక్షను జూపి, బుద్ధిని వికసింపఁజేయుట యం దెక్కువ యాసక్తిని బూనుచున్నది. సముచిత హృదయ సంస్కారములేని కేవల బుద్ధి వికసనము మిక్కిలి యున్నతమైన తాళవృక్షముం బోలి నీడ నియ్యక మాదక ద్రవ్యమును (intaxicating drink) (కల్లును) మాత్ర మిచ్చుచుండును. ఆధునిక విద్యా విధానము వలన నిట్టి యుత్తుంగ తాళవృక్ష సంతతులు ప్రపంచమం దెల్లయెడలఁ బెంపుఁగాంచి మాదక ద్రవ్యములను, దుర్భిక్షములను విచ్చలవిడి వెదజల్లుచున్నవి. అంగుష్ఠమాత్రుఁడగు నంతఃపురుషుఁడు (ఆత్మ) వసించు హృదయాగారమును లోకు లాశ్రయించినఁ గాని లోకమున సుభిక్షమును, నెమ్మదియుఁ గలుగవు. ఈ పవిత్ర స్థానమె సౌందర్య రసమునకును, ప్రేమరసమునకును, భక్తిరసమునకును, ఆనందరసమునకును, ఇంతేకాక యుపజ్ఞకును, స్వతఃస్ఫురణకును, నాకరమగుటఁ జేసి, యందు సులభముగా నందుబాటులోనున్న యా యా యుత్తమ ద్రవ్య సంభారములతో నయ్యంతః పురుషుఁ దర్శింపఁ

బడినప్పుడు, ఆతఁడు దన దివ్యతేజంబుతో గోచరంబగును. కావునఁ గేవల బుద్ధిని నభివృద్ధిచేయు విద్యకంటె, నంతఃపురుషుఁడుండు హృదయమును వికసింపఁజేయునట్టి విద్యకే లోకు లధికతరముగాఁ బ్రాధాన్య మీయవలసి యున్నది.

హృదయ వికాసము నొడఁగూర్చు విద్యలేవి? కళోపాసన యందు మొట్టమొదటిదై యున్నది. లలితకళలయందు సౌందర్య రస ముండుటవలన, నవి మానవహృదయ వికాసమునకు నుత్తమమైన విధమునఁ దోడ్పడుచున్నవి. శుద్ధసౌందర్య రసాస్వాదనము వలన మనుజుఁడు తనపాశవ స్వభావమును మానఁగలిగి, సత్వగుణంబు దిక్కునకుఁ దన ముఖంబును ద్రిప్పఁగలిగినాఁడు; తాను క్రోధాదులను నణఁపయింపఁజాలి సౌశీల్యమును గొంత గడించుకొనఁ గలిగినాఁడు. మఱియు "శుద్ధ సౌందర్య ముండుచోట శుద్ధప్రేమ యుండును. సౌందర్యము శుద్ధప్రేమతోఁ బొత్తుగలసి నప్పుడే శుద్ధానంద మేర్పడును. జనులందు శుద్ధ సౌందర్య రసాస్వాదన శక్తి యతిశయించిన కొలఁదిని వారి హృదయావేగము లుత్కృష్టములై సంయమితము లగుచుండును. కళ దయాకలితమైన లోచూపును బ్రబలముగా వికసింపఁ జేయును. అది సునిశితమును, సుకుమారమునునై తన కార్యప్రవృత్తివలన హృదయమును సునిశిత గ్రాహ్యముగను, సుకుమారముగను జేయును. ఇంతేకాక కల యాధ్యాత్మికాభివృద్ధిని గూడఁ గలుగఁజేయును; ఆధ్యాత్మికాభివద్ధికై శాస్త్రములును, మతములును సలిపెడు సేవకంటెఁ గళలు చేసెడి సేవయె యత్యధికమును నుత్తమమును నైనది. లలితకళలు మనుజునకుఁ దెలియకయె వాని కాధ్యాత్మికాభివృద్ధి నొడఁగూర్పఁజాలినవి." నిజమైన కళ బహుశక్తి సమన్వితమై, గంగా ప్రవంతివలె నిరంతరము ప్రవహించుచుండి, హృదయారామమును రక్తి భుక్తి ముక్తి ఫలముల నిచ్చునదిగాఁ జేయుచుండును.

చరిత్రపఠనమందును, వార్తాపత్రికల దైనందినవార్తలందును, నవలలందును, నాటకములందును,విద్యార్థులకుఁ దమహృదయావేగ ప్రవృత్తిని బ్రకాశపఱచుట కెక్కువ యవకాశముండును. గురువు లాయావిషయములను బోధించునపుడు విద్యార్థులయం దుదయించు రాగద్వేషాదిగాఁగల యావేగములను సముచితరీతి నడుపవలయును; అనఁగా దుష్టుల దౌష్ట్యమును నేవగించునట్లును, శిష్టులదీనతకై యనుతాపపడునట్లును జేయవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన విద్యార్థులకధమావేగముల ప్రవృత్తి తగ్గి, ఉత్తమావేగముల వికాస మతిశయించి సౌహార్ద మేర్పడును. మానవసేవ చేయుటవలనను హృదయము ప్రఫుల్ల మగును.

ఓ ప్రేమైకమూర్తీ! సకల హృదయాంతరవర్తీ! నా హృదయమందలి యధమావేగములఁ దొలఁగించి, వాని స్థానమున నుత్తమావేగముల నెలకొనఁ జేయుము. నాలోని యావేగములు కోమలములై, రసములై పరగుఁగాక! కళోపాసనయు, లోకసేవాతత్పరతయు నాయందుఁ బ్రబలి విశ్వమానవ సౌహార్దమును బెంపందించుటకై వినియోగ పడుఁగాక.

నేను నాహృదయ గుహలోఁ బ్రవేశించి దానిని శుద్ధమొనర్చెదఁగాక!

శాశ్వత పోషకులు

(1)	శ్రీ పాటిబండ్ల వేంకటేశ్వర్లుగారు, దొడ్డవరప్పాడు	రు. 116-0-0
(2)	శ్రీ పహిల్వాన్ కందస్వామిగారు, ఒంగోలు	116-0-0
(3)	శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావుగారు, విజయవాడ	116-0-0
(4)	శ్రీ టాగూరు రతన్‌సింగుగారు, వరంగల్లు	116-0-0
(5)	శ్రీ మారం గోపాలరావుగారు, నవాబుపేట	116-0-0
(6)	శ్రీ తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావుగారు, చింతలపూడి	116-0-0
(7)	శ్రీ తలమంచి శంకరయ్య దేవరగారు, ఊటుకూరు	116-0-0
(8)	శ్రీ తూమాటి మల్లారెడ్డిగారు, గండవరం	116-0-0
(9)	శ్రీ నేలవెల్లి వెంకటప్పయ్యగారు, చినమోదుగపల్లి	116-0-0
(10)	శ్రీ పాలడుగు రామగోపాలరావుగారు, చినఓగిరాల	116-0-0
(11)	శ్రీ లింగం వెంకట శివుడుగారు, రామన్నపూడి	116-0-0

ఆయుస్సు - వృద్ధిక్షయములు

రచయిత : విద్వాన్ శ్రీ బత్తులపల్లె నరసింగరావు, బి. ఒ. యల్., బి. టి.,

[శ్రీ నరసింగరావుగారి పై శీర్షికనుగల వ్యాసము మాకుఁ జేరినంతవఱకు గత మాస సంచికలోఁ బ్రకటించియుంటిమి. మిగిలిన భాగ మీ దిగువఁ బ్రచురింపఁబడు చున్నది. మానవుని యాయువు పెరుఁగుటకుఁ దఱుఁగుటకు నాతని వర్తనమే హేతువనియు, నందు శరీర పరిశ్రమ మొక పరికరమనియు, దేహవ్యాయామము వలన నూపిరితిత్తులకు లేనిపనిగల్గుచుండుటచే నవి శిథిలమై నశించుచున్న వనియు, శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు మొదలగు శరీరసంపత్తి గలవా రల్పాయుష్కులగుటకు కసరత్తులే కారణము లనియు మన యీ మిత్రుని వాదము.. అందులకుప్రబలముగ 'సాము నేర్చువెల్ల చావుకొఱకె' యను లోకోక్తిని జూపెట్టిరి. ప్రాణాయామ మాయుర్వృద్ధి ప్రదమగుటచే, నాబాలవృద్ధులకు నయ్యది శరణ్యమని కూడ వచించినారు. శ్రీ కోడి రామమూర్తినాయఁడుగారి సత్త్వసంపద కేవలము దేహ వ్యాయామమునకు మాత్రమే సంబంధించి యుండలేదు. ఆ లోకైకమల్లుని యద్భుత బల ప్రదర్శనము లందెల్లను ప్రాణాయామ విధానమే జీవతంతువు. పర్వతము వంటి మదపుటేనుఁగు నెదుఱొమ్మున నవలీలఁ దాల్పఁగల్గుటకు, టన్నులకొలంది బరువుగల కొండఱాళ్ళను వక్షస్థలమున ముక్కలు ముక్కలుగఁ జితుకఁ గొట్టించుకోఁ గల్గుటకు నాయఁడుగారి ప్రాణాయామ మందలి కుంభకమే పెనుదాగలి వలె నాతనికి నుపయోగపడిన దనుట జగద్విదితము. ఇట్టిచో నాయఁడుగారి నల్పాయుష్కునిగఁ జేసినదేది ? ప్రపంచ విఖ్యాత యశోమూర్తియగు ఆ వీరుని శరీర వ్యాయామ సాధనమా ? జీవితకాల పరిమితినిఁ బెంపొందించుట కనువైన యాతని ప్రాణాయామయోగ విధానమా ? ఈ రెంటికిని భిన్నమైనది మఱొం డెద్దియేనిఁ గలదా ? సాము గరిడీల నారితేటిన జెట్టీలలో శతజీవులు లేరా ? ఉన్నచో వారి చరిత్రాణువు లేమి ? ఇవ్విధమగు నాలోచనలను రేకెత్తించెడి వ్యాసరత్న మిది; కానఁ జదువరు లిద్దానిఁ శ్రద్ధమెయిఁ బరికింత్రు గాక.

—సంపాదకులు.]

ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం, హృద్దేశేర్జున తిష్ఠతి॥ అని శ్రీకృష్ణభగవానుఁ డర్జునున కుపదేశించెను. భగవంతుఁడు సమస్త ప్రాణికోటియం దున్నాడని తెలియుచున్నది. ఇదియే ప్రపంచ మానవ భ్రాతృభావమునకు పునాది.

ప్రాణియనిన, చైతన్యముగల జంతువు. మానవుడును బుద్ధి విశేషముగాఁగల జంతువే. మాతృపితృ భుక్తాన్న సంభూత, రక్త, శుక్ల, బిందుజనితంబై, త్వ, ఙ్మాంస, రుధిర మజ్జాస్థి, స్నాయువులను గలిగి యొప్పు. స్థూలశరీరము 72 వేల నాడుల గలిగి యున్నది. ప్రాణ మీ శరీరము నాశ్రయించి యున్నది. దినదిన ప్రవర్ధమాన మొందుచు బాల్యాద్యవస్థల నొందును. శరీర మొక పంజరమనియు దాని యందొక పక్షి నివసించియుండి యేవేళనో యెగిరిపోవు నని తత్త్వజ్ఞు లలంకారయుతముగా వర్ణించుట విదితమే. ప్రాణ మున్నంతకాలమే, శరీరము. అది తొలఁగిన మఱుక్షణమే, శరీరము జీర్ణమై పంచభూతములయందుఁ గలసిపోవుచున్నది. శిశువు తల్లిగర్భమునుండి బయలువెడలి, భూమిపై బడినంతనే శ్వాస పీల్చుటకుఁ బ్రారంభించును. ప్రాణము శరీరము విడిచినప్పు డుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లాగిపోవును.

శరీరధారణమున కన్నపానాదు లత్యవసరము. ఆహారము కొంతకాలము లేకపోయినను మనుష్యుఁడు బ్రతికియుండును; కాని నీరులేని యెడల నొకటి రెండు దినములైనను జీవించుటకు సాధ్యము కాదు. అందువలననే "నీరే ప్రాణాధార మ"ని, నుడువఁబడినది. నీరుకంటె నత్యవసరమైనది వాయువు. వాయువును పీల్చనియెడ, నిర్వాయుస్థలమందలి దీపమువలె నాక్షణమే ప్రాణ మాగిపోవును. ఊపిరియాడుచున్నంత కాలము శరీరము ప్రాణవంతమై యుండును. శరీరము సజీవముగా నున్నదనుటకు చిహ్నములు - శ్వాస - ఉష్ణము. శ్వాస మూలమున - ప్రాణవాయువు దేహమునకు లభించుచున్నది - దేహధారణమునకు, ప్రాణవాయు వత్యవసరమని యూహింపనగు. దాని నూపిరితిత్తులయందు రక్తములోనుండు జీవకణములు గ్రహించి, ప్రసరించుచుండుటచే దేహ మాద్యంతము వ్యాప్తినొంది దేహమును సజీవముగా నుంచుచున్నది.

దశవిధ వాయువులలో బ్రాణవాయువు హృత్ప్రదేశము నందుండి, ఇడయు పింగళియునను నాడుల బిలములనుండి యెగయూపిరి యాకృతితోఁ బైకి వెలువడు పండ్రెం డంగుళముల దనుక నేగి మహావాయువులోఁ గలియును. భగవంతుఁడు జ్యోతిస్వరూపుఁ డనుట కిది యొక కారణమై యుండును. Life's taper at the end అని గోల్డుస్మిత్తు తన కావ్యములోఁ బ్రయోగించెను.

వాయువు, ప్రాణము నను నవి పర్యాయపదము లనిన ననవచ్చును. ప్రాణి ప్రాణవంతమై యుండవలయు ననిన ప్రత్యవ

యవమును సరియైనస్థితియం దుండవలెను. జీవశక్తినిఁ బ్రసాదించునది వాయువు. మనపూర్వులు వాయువునే ప్రధానమైన యాహారముగాఁ గొని తపస్సు నొనర్చినట్టును, వారు చాల కాలము బ్రతికియుండినట్టును బురాణము లుద్ఘోషించుచున్నవి. వాయువే యాహారముగాఁగల సర్పము వేయిసంవత్సరములు బ్రతుకుచున్నదని విందుము. ఇదియే యిందుకు దార్కాణము. వాయువే ప్రధానమైనదని, దానిని నిబంధించుటచే నాయువు వృద్ధియగుచుండెనని యూహింపవచ్చును. భగవంతుఁడు ప్రతి ప్రాణియు నిన్ని సంవత్సరముల కాలము సజీవముగా నుండవలెనని నిర్ణయించి నొసట వ్రాయుననియు, దానిని గడచుట యసాధ్యమని, కొందఱెంచుచున్నారు. ఇదియే సత్యమైన, ఆకస్మికముగా సంభవించు మరణము లటుంచినను నకాలమరణములకుఁ గారణము నూహింపఁ జాలము. సూర్యాస్తమయములు మానవుని నిత్యజీవనమున కొక మానముమాత్రమే. "దినయామిన్యౌ సాయంప్రాత, శ్శిశిరవసన్తౌ పునరాయాతః కాలః క్రీడతిగచ్ఛత్యాయుః" అని శ్రీమచ్ఛంకరాచార్యులవారు నుడివిరి. అదియొక కాలమానమే కాని, ఆయుఃప్రమాణము గొలుచు, గొలతబద్ద కాదనుట స్పష్టము. మానవుని జీవితకాల ముచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల సంఖ్యచే గుణింపఁబడుచున్నదని గుర్తింపవలసియున్నది. దీనిని బట్టి ప్రాణి ఆయుఃపరిమితి యుండుననుటకు సందేహము లేదు. వాయునిరోధమే ప్రాణరక్షణము. ఇదియే కీలకము.

ఆవిరి విద్యుచ్ఛక్తి యంత్రములకువలె శరీరమును నడపునట్టిది జీవశక్తి - ప్రాణము. విద్యుచ్ఛక్తివలె నుష్ణము ఆకలి అయస్కాంతాకర్షణము నొక్కటే యని శ్రీ స్వామి వివేకానందులు. ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞుల యభిప్రాయము నిదియే. మనదేహములో నుష్ణమున్నది. ప్రాణవాయువు ఆహార పదార్థముల దహించుటవలన రసాయన పరిణామము లొదవును. అందుష్ణ ముత్పన్నమగుచున్నది. దీనిని "spontaneous oxidation" అని శాస్త్రజ్ఞు లందురు. ఈ శక్తులనియు నంతఃకరణమున బ్రతిఫలించి గోచరించును. మనుష్యుని యంతరింద్రియము లన్నింటికి బ్రాణము మూలము. ప్రాణమన నేమి? స్పందనము, అనఁగా కంపనము, లేక చలనము. శక్తులన్నియుఁ బ్రాణముయొక్క స్థితికి వచ్చును. సూక్ష్మమునుండి స్థూలపదార్థము గలుగును. కాని ఐక్యముకాదు. శక్తియం దైక్యమై ప్రాణమున్నది ఏకపదార్థము సర్వవ్యాప్తిఁగల నిర్గుణుఁ డగు బ్రహ్మము. ఇదియారెంటికి నైక్యస్థాన మని తెలియుచున్నది. శరీరమునం దొక సూక్ష్మశరీరము మనస్సు- "చిత్తం కారణ మర్థానామ్" అనుట కలదు. అది స్వతంత్రమైనదికాదు. దాని యంతకది పనిచేయదు. దీనిని నిబంధించు మహత్వపదార్థ మొకటియున్నది. అదియే జీవాత్మ. అది పరమాత్మయందు లేశము. జీవాత్మ పదార్థ వికారమగు మనస్సును నుపకరణముగా వాడుకొనును. మనస్సే అంతఃకరణమని పిలువఁబడుచున్నది. మనస్సులోపలనున్న యనేక సాధనముల బాహ్యేంద్రియములచేఁ బనిచేయించును. కాఁబట్టి ప్రాణి కాధారభూతమైనదియుఁ బ్రధానమైనదియు వాయువనియు, నుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నిర్బంధించినచో ప్రాణధారణము చాలకాలము చేయఁగల్గుదు మనుట తపస్సంపన్నుల జీవితములు తప్పక చెప్పుచున్నవి.

ఇఁక "సాముచేయుటెల్ల చావుకొఱకే" యని యొక లోకోక్తి కలదు. "సాము"న వ్యాయామము. దేహమున నుండు కండరములఁ బెంచుటకై, పుష్టికలిగి బలశాలురగుటకు దేహపరిశ్రమ చేయుచున్నారు. దేహపరిశ్రమ యొనర్చునపు డుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు శీఘ్రగతి నొనర్చుచున్నారు. ఊపిరితిత్తులకు లేని పనినిఁ గల్పించుచుండుటవలన, నవి కొంతకాలమునకు శిథిలమగుచున్నవి. అవి పని చేయలేనంతటి బలహీనమై నశించుచున్నవి. అంతమున మరణము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఈ తత్వమును మన పూర్వులు చక్కఁగా గ్రహించియుండు హేతువుననే పై లోకోక్తి ప్రసక్తికి వచ్చియుండును. ఈ కారణముననే దేహదార్ఢ్యము గలిగిన కోడిరామమూర్తియు తారాబాయియుఁ దదితరులు (శరీరసంపత్తిగలవారు) చనిపోయిరనవచ్చును. ఇది సహేతుకమే. వాయు నిరోధమునకు బదులు వాయువును శీఘ్రగతిని బీల్చుటచే నీ యపాయ మొదవినది.

"ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములనాపి యుంచుట కుంభకమనియు నది ఆయుఃప్రమాణమును వృద్ధిఁజేయుచు శక్తినిచ్చుచున్న ద"ని పతంజలి యోగశాస్త్రము.

అట్లనిన వ్యాయామము ప్రాణాపాయమని సిద్ధాంతమొనర్చుట పొరపాటగును. వ్యాయామ మవసరమే కాని "అతి సర్వత్రవర్జయేత్" అనుమాటను విస్మరింపరాదు. ఎప్పుడుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములసంఖ్యయే ఆయుఃప్రమాణమని గుర్తించుదుమో యపుడు వాని గతిని గమనించు టత్యావశ్యకము. ఎక్కువగాఁ బరుగెత్తుటఁ శక్తికిమించిన పనులొనర్చుట ప్రాణాపాయకరములని గ్రహింపవలయును. పూర్వులు ప్రాణాయామ మనుపేరున, వాయుగతిని నిరోధించిరి. పూరక, రేచక, కుంభకములచే నుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములసంఖ్య తగ్గించిరి. ఒకనిముసమున కిరువది పర్యాయము లొనర్చువాఁడు పదిమార్లు మాత్రమే చేయఁగలిగిన, ఉద్దిష్టసంఖ్యాపూరణమునకై గాలమును బెంచినవాఁ డగుచున్నాడు. కాలము నీ విధముగ దీర్ఘ మొనర్చుటయే ఆయుర్వృద్ధి. నిర్దిష్టకాలములో సంఖ్యను బెంచుటవలన నాయువు క్షీణించుచున్నదని, సూత్రప్రాయముగాఁ జెప్పవచ్చును.

పై విషయముల బట్టి ఆయువు నిర్ణయింపబడుచుండుటచేఁ గాఁబోలు మనజ్యోతిశ్శాస్త్రవేత్తలు గుణించి, గుణించి, నిర్ధారణచేయుచున్న ఆయుర్దాయము చాలమందియెడ తారుమారగుచున్నది. ఒకమనుష్యుని శరీరసంపత్తినిబట్టియు నలవాట్లను బట్టియు నాయువు పరిమితి మారుచుండు ననిన శాస్త్రవేత్తల దిగ్భ్రాంతిని గొల్పవచ్చును; కాని యిదియే సత్యము. ఈవిషయము ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలింకను జేయవలసియున్నది.

ఆయువును పెంచుట మానవునికి సాధ్యమా ? యనిన సాధ్య మనియే ప్రత్యుత్తరము. శరీరావయవముల స్వాస్థ్యవముగా నుండు టయే ప్రధానాంశమే. తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యముగా నున్న సంతానము దృఢముగా నుండును. తల్లిదండ్రుల జీవితమును వారి యలవాట్లును ముఖ్యములే. ఆహార నిద్రా విహారముల జాగ రూకులై యుండి, శ్వాసను చక్కగాఁ బీల్చుకొను నలవాటు కలిగియుండవలెను.

"యుక్తాహార విహారస్య, యుక్తచేష్టస్య కర్మసు, యుక్త స్వప్నావబోధస్య, యోగోభవతి దుఃఖహా." అని భగవద్గీత.

ఎప్పుడుకాని నోరు తెరచుకొని యుండరాదు. నాసిక తోడనే వాయువును బీల్చుకొనవలయును. కూర్చుండునప్పుడు కఱ్ఱవలె వెన్నెముక యుండవలెను. దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ములఁజేయ నభ్యసింపవలెను. నిద్రయందును నోరుమూసికొని యుండవలెను. ఎక్కువ వాచాలుఁడుగా నుండక మౌనముద్ర వహించవలయును. ఊపిరితిత్తులు (శ్వాసకోశముల) బలహీన మొనర్చు దురభ్యాసముల వీడుట మంచిది. పై యంశము లన్నియు, జనసామాన్యమునకు వర్తించును. కొంచెము శ్రద్ధ మాత్రము వహింపవలసియుండును. విశ్రాంతి యొదవిన, దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లొనర్చుటకు యత్నించిన కడుంగడు శ్రేయమొదవును. ఆత్మానుసంధానము యోగ మని యందురు. ఇది ఋషులకు, తపస్సంపన్నులకే యని సామాన్యుల యభి ప్రాయము. కాని శ్రీ స్వామి రామతీర్థగారు యోగము జన సామాన్యమున కంతియు వర్తించు నని భావించి, అమెరికా పర్యటన సందర్భమున అమెరికనులకు యోగము నుపదేశించెను.

"You can practise Yoga sitting in your easy chairs" అని ఘంటాపథముగఁ జాటెను. యోగాభ్యాసమున వాయునిరోధమే. దాని నన్ని వేళల, నన్ని స్థలముల, పిన్నలనక, పెద్దలనక యభ్యాసము చేయవచ్చును. సర్వసంగ పరిత్యాగము చేసి యొకమూల ముక్కుపట్టుకొని కూర్చుండి యుండవలెనని కాదు. వారి వారి యవస్థల కనుగుణముగా నొనర్పవలయు ననియే స్వాములవా రమెరికా ప్రజల కొసంగిన దివ్యసందేశము. అది భారతీయుల కందఱికి నాచరణయోగ్యమైనది కాకపోవు టకు కారణ మెద్దియో దురూహ్యము. కాఁబట్టి యోగము సన్యాసులకేయని తలంపక స్త్రీ పురుషు లందఱును నభ్యసింప వచ్చును. నిత్య వ్యవహారముగా దీనిని బరిగణింపవచ్చును.

పూర్వము బ్రహ్మచర్యము నవలంబించి, విద్యనభ్యసించు శిష్యు లకు, గురువు ప్రాణాయామమును నేర్పుచుండెను. అది విద్యయం దొక భాగము. ఈ ప్రధాన విషయమే శ్రీ స్వామి వివేకా నందులు "Concentration is the end of all Education" ఏకాగ్రతయే విద్యయొక్క పరమార్థమని నుడివెను. ఏకాగ్రత యోగాభ్యాసము వలననే లభించును. అది లేనిది మానవుఁ డెద్దానిని నేర్వఁజాలఁడు. కాఁబట్టి బాలు రందఱు ఆయు ష్మంతు లగుటకు విద్యా నిలయములు విద్యతోఁబాటు యోగ మును నభ్యసింపఁ జేయవలెను. దీనియొక్క ప్రాధాన్యతను గ్రహింపక యీనాడు "Service is the end of all Education" అని యెంచి శుష్కగ్రంథ పఠనమునఁ గాలము వ్యర్థమొనర్చుచు నిహపరముల దూర మొనర్చుచున్నారు. పాఠ శాలలలోని యాటలు (games) నీ ముఖ్యాంశమును గ్రహింపక సలుపుటచే నుపకారమునకు బదు లపకార మొదవుచున్నది. ఈ విషయమును విద్యాశాఖాధికారులు గమనింతురుగాక. మాన వుని జీవితమంతయుఁ దన యధీనమం దుండునట్టులే ఆయువు దన చేతియం దున్న దనుట దృఢము. "Man is the archetect of his own destiny" యను దానియందలి యంత రార్థ మిదియే. తాను చేయుఁ బ్రతి కార్యమునకు మానవుఁడే బాధ్యుఁడు. ఈశ్వరుఁడు సాక్షీభూతుఁడనుటయే సత్యము.

ఆయువు, శరీరసంపత్తిని అలవాట్లను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ములఁ బట్టి యుండు నని గ్రహించి ప్రవర్తించిన శ్రేయ మొదవును.

"ఓం సహనావవతు, సహనౌభునక్తు, సహవీర్యంకర వావహై। తేజస్వినావధీతమస్తు। మావిద్విషావహై."

"అసతోమాసద్గమయ, తమసోమాజ్యోతిర్గమయ మృత్యో ర్మాఽమృతంగమయ"

"యోన్తఃప్రవిశ్య మమవాచమిమాం ప్రసుప్తాం, సంజీవ యత్యఖిల శక్తి ధరః స్వధామ్నా। అన్యాంశ్చహస్త చరణ శ్రవణత్వగాదీన్। ప్రాణాన్నమో. భగవతే పురుషాయతుభ్యమ్॥

సర్వే జనాస్సుఖినోభవంతు

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

వస్తికర్మ - (Enema) సందేహములు - ఆక్షేపణలు

డా. (శ్రీ) పాలపర్తి నరసింహారావు, యన్. డి.,

(గత సంచిక తరువాయి)

వస్తికర్మనుగురించి మరియొక సందేహము గలదు. అదియేమంటే ఎనిమాచేస్తే నీరు జీర్ణకోశములోనికిని, గొంతులోనికిని పోదా? అదియసహ్యము కాదా? యని.

చిన్నప్రేవును, పెద్దప్రేవును కలియుచోట ఎలుకబోనులో అమర్చబడిన తలుపువంటి తలుపొకటి (valve) కలదు. బోనులోని తలుపు ఎలుకని లోనికి పోనిచ్చునుగాని, మరల బయటికి రానీయదు. అలాగే ప్రేవులోనితలుపు చిన్నప్రేవులో జీర్ణము గాని వ్యర్థపదార్థమును పెద్దప్రేవులోనికి రానిచ్చును గాని పెద్దప్రేవులోనికి చేరిన మలమును మరల చిన్నప్రేవులోనికి పోనీయదు. అందువలన పెద్దప్రేవులోని కెక్కించిననీరు జీర్ణకోశములోనికి పోవుటకు వీలులేదు. అట్టియపకార మెన్నటికిని గలుగదు.

వయోలింగ భేదములతో నిమిత్తము లేకుండ, సమస్తజనులు వస్తికర్మ నాచరింప వచ్చును. చిన్నబిడ్డలు, వృద్ధులు, గర్భిణి స్త్రీలు మొదలగు వారందరు దీనిని నిర్భయముగ ఉపయోగింప వచ్చును గర్భిణిస్త్రీలు అజీర్ణ మలబద్ధములతో బాధపడకుండా అప్పుడప్పుడు ఉపవాసములు, వస్తికర్మ చేస్తుంటే, గర్భస్థమైన బిడ్డ బాగా వృద్ధిపొందుతుంది. రెండుమూడు రోజులకు కాన్పు వస్తుందనగా, వరుసగా ఆ రెండు మూడురోజులు ఎనిమాచేయుట చాల ఉత్తమమైన పద్ధతి. ముఖ్యముగ ప్రసవించు దినముననైన మలసాధనచేయు టత్యావసరము. ఏ రోజు ప్రసవించేది ముందుగా మనకు తెలియదుగనుక, వరుసగా రెండు మూడురోజులు చేయనన్నా చేయవలె. లేకున్న ప్రసవసూచనలు (నొప్పులు) ప్రారంభము కాగానే వస్తికర్మ చేయవలెను. ఇంకో ముఖ్యవిషయ మేమంటె నొప్పులు ప్రారంభించగానే, మన ముసలమ్మలు అన్నం పెడతారు. వద్దన్న బలవంతాన కూరుతారు. ఈ పద్ధతి సుఖప్రసవమునకు చాల ఆటంకము కలుగుతుంది. ప్రసవించే సమయములో ప్రేవులలో మలములేకుండా జీర్ణకోశములో ఆహారములేకుండా వుంటె ప్రసవము చాల తేలికవుతుంది. ఎందువల్లనంటె, పెద్దప్రేవు, జీర్ణకోశము ఈ రెండును, గర్భకోశమునకు ఆనుకొనియుండు అవయవములు ప్రేవునిండా మలముండి, జీర్ణకోశమునిండా ఆహారముంటె గర్భస్థమగు బిడ్డకు వీటివత్తిడి అధికమవుతుంది. శిశువుయొక్క కదలికకు మిక్కిలి ఆటంకము కలుగుతుంది. అందువల్ల నొప్పులు ఎక్కువకాలం రావడం, ప్రసవవేదన అధికము కావడం, తల్లి హైరానుకావడం సంభవిస్తుంది. మలకోశము, జీర్ణకోశములు ఖాళీగాయుంటె శిశువుయొక్క కదలిక సులభమై ప్రసవము చాల తేలికౌతుంది, ఎక్కువకాలము పట్టదు. తల్లి ఎక్కువ శ్రమపడదు. అదీగాక, ప్రసవసమయములో పరమేశ్వరుడు మనకు ప్రసాదించిన ప్రాణశక్తియంతయు గర్భస్థమగు శిశువును బయటికి నెట్టుటకు కేంద్రీకరింప బడుతుంది. అప్పుడు జీర్ణకోశములో ఆహారమున్నా, మలకోశములో మలమున్నా, ఈ కేంద్రీకరణకు అడ్డువస్తుంది. అందువలన ప్రసవము కష్టతరమవుతుంది. కాబట్టి ప్రసవించుటకుముందు రెండు మూడుదినములు వరుసగాగాని, లేకుంటె, ప్రసవించుదినమునగాని మలసాధన చక్కగా జరుగునట్లు చూడవలెను. ఎనిమాలేనివారు రెండవ పక్షములో ఆముదము ద్వారాగైన మలసాధన చేసికోవడం చాల ఉత్తమమైన పద్ధతి.

ప్రసవించినతరువాత 3వ దినము పథ్యము పెట్టేరోజున ముఖ్యముగ ఎనిమాచేయించి ఆహారం యివ్వాలి. ఎందుకంటె ప్రసవించినతరువాత మధ్య ఒకరోజు ఉపవాసము చేయిస్తారు. ఉపవాసదినముల ఇతరత్రానిల్వయున్న మలము, మురికి, ప్రేవుల లోనికి నెట్టివేయబడుతుంది. అందువలన 3వ దినమున విధిగా ఎనిమాచేయించి ఆహారం యివ్వవలెను. అలాచేస్తే సూతికా జ్వరాలుగాని, గుఱ్ఱపువాతముగాని, తదితర బాలింతరోగములుగాని ఆపాదించవు. పురుడు తేలికగాను సుఖముగాను వెళ్లిపోతుంది. పురుషుడు 10 రోజులలో అవసరమని తోచినపుడెల్లా ఎనిమా నిరభ్యంతరంగా చేయవచ్చును. అజ్ఞానులంతా, బాలింతకు ఎనిమా యేమిటని దూషిస్తారుకూడాను. ఇది నా సంపూర్ణ స్వానుభవము లోని విషయముగనుక, ఇంతగా వ్రాయుచున్నాను. దీనిని గురించి సందేహ పడవలసిన పనిలేదు. నిరభ్యంతరముగా చేయవచ్చు. సందేహించేవారే చిక్కులకు లోనవుతారు.

మా బంధువులలో నొకమ్మాయికి కాన్పు సమీపించింది. అది ప్రథమ కాన్పయినందున, ఆరోగ్యవిధులను బోధించాను. కాని నా మాటవిని ఆచరించేవారెవరు? ఎనిమాచేయమని ఎన్ని సార్లు చెప్పినా వినలేదు. కాన్పు కష్టతరమైనది. రెండుదినములు యమబాధపడ్డ తర్వాత డాక్టరువచ్చి బిడ్డను బయటికి లాగాడు. అప్పుడు డాక్టరుగారన్నారుగదా! "నాకు ముందుగా చెప్పినట్లయితే, ఇంతఅవస్థలేక పోవునుగదా" అని. ఏమిచేసేవారని ప్రశ్నింపగా, ప్రసవించుటకుముందు ఎనిమాచేసిగాని, ఆముదమిచ్చిగాని మలసాధనచేస్తే ప్రసవము తేలికవుతుందని డాక్టరుగారు చెప్పినమీదట, నా మాటలు జ్ఞాపకము తెచ్చుకొని నాలుకలు కొరుకున్నారందరు. అయ్యో మన నరసింహారావు ఎన్నిసార్లో

చెప్పాడే, మనము వినకపోతిమిగదా" అని నొచ్చుకున్నారు. ఈ రోజుల్లో హాట్, బూట్, స్టెతస్కోపు ఉన్నవారి మాటలకే విలువ.

ఒకామెకు నవమాసములు పూర్తికావచ్చిన సమయములో కుడిడొక్కలో భరింపరానిపోటు ప్రారంభించినది. ఆ పోటు గంటగంటకు వృద్ధియై కదలడానికి వీలులేకుండా బాధించింది. రెండురోజులు గడచినది. ఏమేమో కూరగాయవైద్యాలు చేశారు. ఫలితము శూన్యం. ఆముదము త్రాగించారు. విరేచనము కాకపోగా బాధ అధికమయింది. వస్తికర్మచేస్తే ప్రేవులలో ఇరుక్కొనియున్న మలము విడుదలవుతుందని, బాధోపశాంతి అవుతుందని నేననేక విధాల చెప్పినాను. గర్భిణి స్త్రీకి ఎనిమా ఏమిటని నన్ను హేళన చేశారందరు. కాని బాధతగ్గటానికి మార్గమేమి కనుపడలేదు. గత్యంతరం లేక, 4 మైళ్ల దూరములో వున్న ఆడ ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లారు. వెళ్లీవెళ్లంగానే ముందామెకు ఎనిమాచేశారు. మలముకొంత విడుదలైంది బాధకొంత ఉపశమించింది. ఏమో ఇంజక్షనులుకూడా చేశారట. మరుదినం మరల ఎనిమా చేశారట. మలం ఇంకా విడుదలైంది. దానితో బాధ పూర్తిగా తగ్గినది. అయితే విశేషమేమిటంటే, ఆసుపత్రిలో వారంరోజులనుండి ఫీజుక్రింద, ఇతర ఖర్చులక్రింద రు 50లు విదిలించుకొని ఇంటికిచేరారు.

పేదలైనవారికీ సంపాదన చాలని మధ్యరకపు కుటుంబీకులకు, చీటికిమాటికి ఆసుపత్రులకు, పరుగిడుటకు శక్తిచాలదనీ డాక్టరడిగినంత ముడుపులు చెల్లించలేరనీ గ్రహించే, ఈ చరిత్రలనింత విపులముగా వ్రాయుచున్నాను. పేరుకుమాత్రం ధర్మాసుపత్రులే. పేదవాడైనా రక్తమాంసాలు పిండి పంపిస్తారు. రోగి చచ్చినా, వారిముడుపువారికి చెల్లిస్తేగాని, పీనుగును బయటికి తీసుకపోనీయరు. కాబట్టి ప్రకృతి విధానముల నాచరిస్తే, ప్రయాసలుండవు, పైసాఖర్చుకాదు. మా యిరుగు పొరుగున ఒక స్నేహితుడున్నాడు. అతను ఎనిమా నెప్పుడు ఆక్షేపణ చేస్తూ, అసహ్యించుకునేవాడు. సమయంవస్తేకాదు, దానిని పూజించేది. ఒకరోజున ఆయన 2సం॥ పిల్లవాడు బయట ఆడుకుంటూ, ఎండపోసిన ముడికందులనూ కడుపుపట్టినన్ని తిన్నాడు. ఇది తల్లి దండ్రులు చూడలేదు. రెండు మూడుగంటల తర్వాత ఆ గింజలు కడుపులో నాని ఉబ్బినై కాబోలు, పొట్టతనాయించింది. బిడ్డ పొట్టపట్టుకొని ఏడ్వడం ప్రారంభించాడు. ఎందుకు ఏడుస్తాడో, ఎవరు గ్రహించలేదు. ఆ బిడ్డతల్లి నన్ను పిలిచిచూపించి, కారణమడిగినది. ప్రేవులలో ఏదో మలము ఇరుక్కొనియుండి ఆ బాధ కలిగినదనియు, వెంటనే ఎనిమా చేస్తే బాధ తగ్గుతుందనియు చెప్పినాను. గాని, నేనే చేస్తానని మాత్రం చెప్పలేదు. ఎందుకంటె, బిడ్డతండ్రి ఎనిమానుగురించి ఆక్షేపణ చేస్తూండేవాడని, అతనికి బుద్ధిచెప్పాలని నా ఊహ. నే నింటికి వచ్చాను. పిల్లవాడు కడుపునొప్పితో గిల గిల కొట్టు

(మిగతా 9వ పేజీలో చూడుడు)

(10 వ పేజీ తరువాయి)

ర్గములను ద్రొక్కి-వృత్తికుని ప్రాణము నిల్పుటధర్మమౌటంబం
తము విడనాడి నాదువచనమ్ముల నాదృతిచేయుండీ యికన్.

శా. వైద్యుం డీగతిఁ బల్కినన్ విని భిషగ్వర్య! భవద్వాక్యమున్
వేద్యంబైనను నాలకింపఁదగు నా విజ్ఞాపనంబింకఁ దాఁ
బ్రద్యోతించినఁ బెద్దవాఁడయి స్వధర్మంబుం గనుంగాని సం
విద్యుక్తిన్ వెలుఁగొందకుంటనిటు మోపెన్ భారమున్ నాపైన్.

శా. కర్తవ్యమ్మును విస్మరింతురు నరుల్
కష్టంబు ప్రాప్తించుచో
నార్తిం గూరిననాడు నిశ్చలితధైర్య
శ్రీ సమేతంబుగాఁ
గర్తవ్యోన్ముఖుఁడైన మానవుడు లో
కైక ప్రపూజ్యుండుగా
వర్తింపంగలవాడటంచు మది సం
భావింతు నశ్రాంతమున్.

శా. ప్రాణాంతమ్మననైన మానవులకున్ గ్రవ్యంబు వర్జ్యం బటం
చే నిష్ఠించితి, విశ్వసించునెడఁ దా మీతండు జీవించఁడే
నైనంగాని యటంచు, నేను జలవైద్యజ్ఞాన మార్జించితిన్
గాసన్ దాని నుపక్రమించెద నొసంగజాల మీ మందులన్.

తే. నాడియుం గుండె నడిచెడిజాడ లారక
లింపఁ జాలను మీ రనుకంపతోడఁ
బ్రతిదినంబును జనుదెంచి బాలు నరసి
యరుగుచుండిన మీమేలు మఱవఁజాల."

మ. అనినన్ వైద్యుఁడు నట్లవచ్చుటకుఁ దా నంగీకరించెన్, పోసం
గిన వాదమ్మును సర్వమున్ వినిచి తండ్రీ! యుష్మదిష్టమ్ము వా
కొనుమన్నన్ మణిలాలు నెందులకు నాకుం గోల్లు? నీవిశ్వసిం
చిన పానీయ చికిత్సయే నెఱపుఁడీ జీవించెదన్ నేననెన్.

శా. సాగించెన్ దదనంతరమ్మునఁ గటిస్నానమ్ములున్ బస్తులున్
జాగారంబొనరించె, నిమ్మరసమున్ గైసేసె మూన్నాళ్లటున్
రోగంబింతయు దర్పమున్ విడక గుర్వ్వల్ వాఱు రేవేళలన్
మ్రోగన్ సాగెనుదుందుభిధ్వనులుబో పూవ్వాన్ని శాంతమ్మునన్

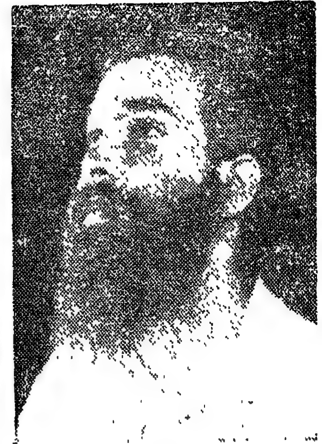
మ. పరమాత్ముండు కృపావిశేషమును నాపైఁజూపకున్నన్ సహో
దరుఁ డత్యుగ్రుఁడుగాఁడె నన్ జనులు నిందాబద్ధుఁగావింపకుం
దురె యుక్తంబగుఁగాదె వేఱొక వైద్యుంబిల్చి చూపించు టీ
తరుణంబం దనుచింతలున్ మొలకలెత్తన్ సాగె స్వాంతంబునన్

శా. నీ వెద్దానిని నాశ్రయింతు వదియే నీబిడ్డకున్ బ్రాపుగా
గావింపందగు, వెజ్జులైన నుసురుల్ గైసేయ శక్యంబె? యా

(మిగతా 11 వ పేజీలో చూడుడు)

వసంతం

రచన: శ్రీ రాపర్ల జనార్దనరావు, B.A., B.Ed.



పరమాత్మ మానవుని ఆనందమయునిగా ఉండమని ఆదేశించాడు. (God made Man in His image) తనమూర్తి వంటి మూర్తిగా నరుని సృజించాడు. నరుని జీవితం నందనవనంగా చేయజూచాడు. దేవతలు, అప్సరసలు సయితం మానవుని జీవితం చూచి మనసొందేవారు. నరుని జీవితం నిజానికి నవ్యవసంతంగా ఉండాలి.

ఇది వసంతఋతువు. ఈ ఋతువు గాలుల్లోనే ఒక చక్కని పరిమళం వుంటుంది. ప్రకృతిశోభ ఈ ఋతువులో వెల్లివిరుస్తుంది. చెట్లు చిగిర్చి పవిత్ర స్త్రీ మూర్తివలె ఉంటవి. మన ప్రకృతివేత్తలు ఈ ప్రకృతి విశేషాలను సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. చెట్లలో, పశువుల్లో, చక్కని సృష్టి వుంటే - దానికి విరుద్ధమైన ప్రతిసృష్టి విశ్వామిత్రసృష్టి ఉంది. మానవోపకారియైన కొన్ని చెట్లను పరిశీలిద్దాం - వేప రావి, మఱ్ఱి, జమ్మి, మామిడి, కొబ్బరి ఇత్యాదులు - వీనికి వ్యతిరేకమయినవి - చింత, తాడి, ఈత, మొదలైనవి. ఒక్క విషయం గమనించండి. సరిగా వసంత ఋతువులో వేప, రావి, మామిడి, చిగుర్చుతాయ - అంటే అవి ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా ఉన్నాయన్న మాట. కాని చింత ఈ సమయంలో చిగర్చదు - వేపచెట్టు గాలి, వేపకట్టెల వేడి మానవునికి ఆరోగ్యదాయకములు - వేప పువ్వు మన ఉగాది పచ్చడిలో కలిపి తినటంతో శరీరంలోని మాలిన్యములు వెడలగొట్టబడతాయి. వేపగింజలు తలనూనె కాయటంలో ఉపయోగపడతవి. మనం వేప గింజల్ని పారవేస్తాం. కాని వానిని తీసి భద్రపరచి వాడటం ప్రకృతి మాత ఫలములను పూర్తిగా వినియోగించినవార మవుతాము - రావిచెట్టును చూచితే దానిలోగల పవిత్రతను గూర్చి వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. ఈ అశ్వద్ధవృక్షం ఆనందదాయకమైన వృక్షం. బుద్ధభగవానునికి ఈ వృక్షచ్ఛాయ క్రిందనే విజ్ఞానోదయం అయిందని ప్రతీతి. బహు సులువుగ ఎచ్చటపడితే అచ్చట పెరుగుతుంది. దీని ఆకుల ఆకారంలో ఒక పవిత్రత ఉంది. రావి చిగుళ్ళు చూడండి. ఎంత సున్నితంగా, పట్టుకుచ్చులవలె మృదువుగా ఉంటాయో ! తదుపరి మఱ్ఱిచెట్టు - వృక్షములకు రాజు. చిరకాలజీవి. ఊడలు లోపలకు దిగి తిరిగి చెట్టుకు పోటీ వలె తయారవుతవి (Banayan Tree). ఈ వటవృక్షచ్ఛాయల క్రిందనే మన ఋషులు అంతేవాసులకు ఆర్య విజ్ఞానబోధ గావించారు. పంచవటి, అడయారులలోగల మఱ్ఱిచెట్లను చూస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. జమ్మిచెట్టు కూడా పవిత్రమైనది - జమ్మికొమ్మలను కొట్టటం దసరాపండుగలకు అలవాటు. జమ్మి చెట్టు పైననే పాండవులు తమ ఆయుధాలను గుప్తపరిచారు. కొబ్బరిచెట్లను గూర్చి ఇక వేరే చెప్పనక్కర లేదు. లోగడ సంచికలలో వివరించాను. కొబ్బరికాయ ప్రతి పుణ్యకార్యాలలోనూ భారతీయులు ఉపయోగిస్తారు. ఖర్జూరచెట్టు :- దీనిని భారతీయులు, మహమ్మదీయులు, క్రైస్తవులు అందరూ ఉపయోగిస్తారు. హిందువులు, పెండ్లిండ్లలో ఖర్జూరకాయలను తాంబూలాల్లో పెట్టి యిస్తూవుంటారు. అరబ్బీలకు అసలు ఆహారం ఖర్జూరపండు. క్రైస్తవులకు ఖర్జూరపు చెట్టుమట్టలు విజయసూచకం. ఏసుక్రీస్తు వీధులలో సంచారం చేస్తున్నప్పుడు బాలబాలికలు అతనిని హోసన్నా హోసన్నా (విజయము విజయము) అని కేకలుపెట్టుతూ ఖర్జూరపు మట్టలు చేతులలో పుచ్చుకుని తిరిగారు. మార్చి నెలలో వచ్చే మట్టల ఆదివారం (Palms Sunday) ఈ వసంతశోభను సూచిస్తుంది.

చింతపండు

ఇక సృష్టికి ప్రతిసృష్టి (విశ్వామిత్ర సృష్టి) పరిశీలిద్దాం. నిమ్మచెట్టుకు ప్రతిసృష్టి చింతచెట్టు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రులందరూ చింతపండు హెచ్చు ఉపయోగిస్తున్నారు. చింతచెట్టు అనే పదంలోనే విచారాన్ని కలుగజేయునది అనే అర్థంవస్తుంది. చింతగాలి, చింతకట్టెలు బహిష్కరించాలి. చింత(వేళ్ళు గనుక మన దొడ్డిలో ఉంటే వేరొకచెట్టు చుట్టుపట్ల బ్రతకనివ్వదు. దీనిని కొట్టించివేయుటం ఉత్తమం. వేపచెట్టుక్రింద అనేక చెట్లు పెరుగుతాయి. జామ, దొండ మొదలైనవాటిని కాయలు తెచ్చి పడవేస్తే వేపచెట్టుక్రింద బాగా పెరుగుతాయి. మనిషి ఆకారాన్ని చూచి ఏవిధంగా అతని మనోభావాన్ని సూక్ష్మంగా పసికట్టగలమో, అలాగే ఒక చెట్టు ఆకృతిని చూచి ఆచెట్టు ఫలం యొక్క గుణాల్ని నిర్ణయించవచ్చు. చింతచెట్టు ఆకారం చూడండి. తలవిరగబోసుకొని బోరున విలపిస్తున్న స్త్రీవలె ఉంటుంది. వేపచెట్టు చూడండి చక్కనివంపులుతిరిగి, సుస్నాతయైన కోమలాంగివలె వుంటుంది. కాబట్టి ప్రకృతివేత్తలు చింత చెట్లను తగ్గించి నిమ్మమొక్కల్ని నాటి, నిమ్మరసం వాడకాన్ని అభివృద్ధిచేయాలి. చింతపండు వాడకంవల్ల మోసపుభావాలు (cunningness) వృద్ధిపొందుతవి. తమిళులను ఈ చింతపండు పాడుచేసింది. ఆంధ్రులను చింతపండు, మిరపకాయకారం,

రెండూ పాడుచేస్తున్నాయి. ఆంధ్రులలోగల - ఒకరిపైనొకరు దుష్ప్రచారాలు (Scandals), అసహనం, ఉద్రేకం, - ఈ లక్షణాలన్నీ మన ఆహారంవలన కలుగుతున్నాయి. కాబట్టి యీ వ్యాసాన్ని చదివే పాఠకులను చింతపండు, కారం వాడకాన్ని తగ్గించి ఆంధ్రజాతికి సేవచేయమని విన్నవించుకుంటున్నాను. ఈ రెండువస్తువులకు బదులు, నిమ్మపులుసు, మిరియాలు, వాడుకోవచ్చు.

ముంజలు

ఈ కాలంలో ముంజలు వస్తాయి. చదువరులకు ఒక హెచ్చరిక. ఇవి తినకూడదు. ముంజలు తామసాహారం. ముంజలు తిన్న కొంతసేపటికి మనకు నిద్రమత్తు, కలుగుతూంది. ఇది కల్లుతో సమానం. బుద్ధిమాంద్యతను కలుగ జేస్తుంది. కొబ్బరి చెట్టుకు ప్రతిసృష్టి తాడిచెట్టు. కొబ్బరిచెట్టు హిందువులకు అతి పవిత్రం. పుణ్యకార్యాల్లో, కొబ్బరికాయల్ని ఉపయోగిస్తాం. కాని, తాడికాయల్ని ఉపయోగించం. ముంజలు చలువ చేస్తాయని యంటారు. కొంతవరకు నిజమేకాని, ఆచలవ ఎట్లాంటిది. ఆవుపాలు వేడిచేస్తవి, గేదెపాలు చలవచేస్తాయి అని అందరూ గేదెపాలు త్రాగుతున్నట్టుంటుంది. ఆవుపాలు వేడి అయినప్పటికీ ఆవుపాలుమాత్రమే త్రాగాలి. అలాగే కొబ్బరి వేడిచేసినా అది తినాల్సిందేకాని, నీచమైన తాడిచెట్టునుంచి ఉద్భవించిన ముంజలు తినరాదు. కొన్నిప్రాంతాలలో శ్రోత్రియుల కుటుంబాలలో ముంజలు, తేగలు గనుక చిన్నపిల్లలు తింటే వార్ని తల్లి తండ్రులున్నా దోషపరిహారార్థమై స్నానం చేయిస్తారు.

ఆవకాయ

ఈ వేసంగిలో ఆవకాయ, మాగాయ పచ్చళ్ళు పెట్తారు. ఆంధ్రులు. ఆంధ్రజాతిని పాడుచేసినది, చేస్తున్నది ఈ పదార్థాలే అంటాను. ఆవపిండి, కారము, నూనె, దేహానికి చేసే చెరుపు ఇంతా అంతాకాదు. ఈ పచ్చడికి పెట్టేకాయలన్నీ కొద్దిగా పులుపు. పండేటప్పటికి ఉన్నా, అన్నీ పండ్లుగా చేసి తినవచ్చు. ఏ పదార్థమైన పండకపూర్వం తీసికొనకూడదు. అందువల్ల మనంపెట్టే ఈ ఆవకాయ, మాగాయలు, దేహానికి దేశానికీ నాశనకరం. మాగాయలో కలిసే ఉప్పు దేహంలోని రక్తంలో యిమిడిపోదు. అది మూత్రకోశంలో నిలువ (Deposit) ఉండి దేహానికి చాలా చెరుపుచేస్తుంది. అందువల్లనే ఉప్పునూ, పంచదారనూ, ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు విషతుల్యములుగా భావిస్తారు ఈ ఊరగాయల విషయంలో ఒక సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి. నాలుకకు కొద్దిగా కారం, రుచి అలవాటుచేసినకొద్దీ ఇంకా ఇంకా, కారం, ఉప్పు నాలుక కోరుతుంది. ఇది హోమియోపతి మందుల్లో Potency వంటిది. అలవాటు అయితే అంతకంతకు కారం వాడుక హెచ్చితేగాని నాలుకకు రుచి ఉండదు. కాబట్టి హెచ్చరిక - ఆవకాయ మాగాయల వాడుక నిషేధించాలి.

మామిడిపండు

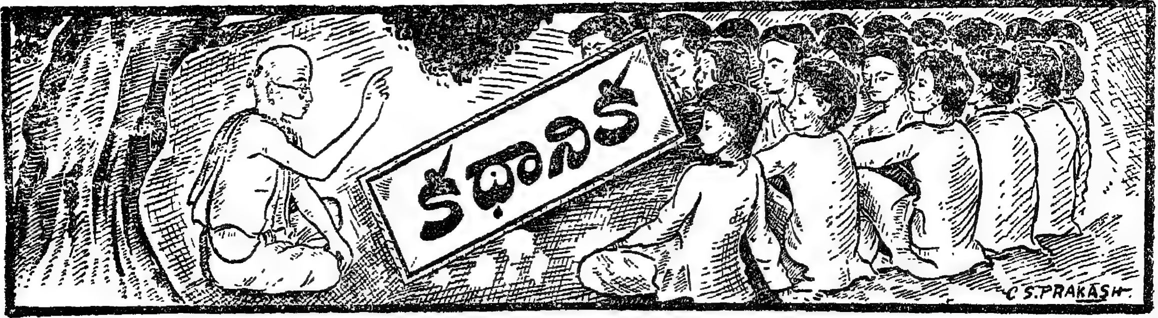
ప్రకృతి పిపాసులకు పరమాత్మ వండి ఇడిన పాయసం, మామిడిపండు - ఇంతటి మధురాతి మధురమైన ఫలం వేరొకటి లేదు. అందువలననే ఈ మామిడిచెట్టును 'రసాలము' అన్నారు. పుష్కలముగాను, అతిచౌకగాను, బీదవానికి సహితము అందుబాటులో ఉండి ఆనందమొసగే ఫలం ఇది ఒక్కటే. ఇది తింటే వేడి అనీ, అగ్నిమాంద్యం అనీ, కురుపులు లేస్తాయనీ కొన్ని అపోహలున్నాయి - ఈ వ్యక్తుల్ని "కాఫీ వేడికాదా ? మీరు తినే, కారం, ఉప్పు, నూనె, గోంగూర, ఆవకాయ - ఇవి వేడికావా ? వానికన్నా మామిడిపండు దుష్టమైన పని చేస్తుందా" అని అడగండి. "నాకు తెలియదు. నా తత్వానికి పడదు." అని చెప్పి తప్పించుకుంటారు. కురుపులు ఎందువలన లేస్తవి ? లోపల అంతర్గతమైన కలుషాన్ని మామిడిపండు బహిర్గతం చేసిందన్నమాట. అందువలన ఆ కల్మషం కురుపుల రూపంలో బయటకు నెట్టివేయబడిందన్నమాట. కొద్ది అజీర్ణకారి మామిడిపండు (బంగినపల్లి) అయినప్పటికీ, పక్వాన్నం, కన్నా అజీర్ణకారి ద్రోహకారి, మాత్రం కాదని వక్కాణిస్తాను. ఎంత అజీర్ణకారి అయినా, అది ప్రకృతిఫలం, జీవపదార్థం, రుచ్యం. ఈ కాలంలో వచ్చే ఈ మామిడిపండ్లను సాధారణ ఆరోగ్యం గల ప్రతి మానవుడూ అనుభవించితీరాలని మనవి చేస్తున్నాను. ఎండాకాలంలో బయటి వాతావరణం వేడిగా ఉంటుంది. అలాగే మన శరీరపు వేడికూడా వాతావరణంతో సమానంగా హెచ్చితే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మామిడిపండు తినటంవల్ల శరీరచ్ఛాయ వృద్ధిపొందుతుంది. ఒక చిన్న గమనిక. కేవలం ఒక్క మామిడిపండు తింటూ ఉండకూడదు. కొబ్బరి, మామిడిపండూ రెండూ తింటూ ఉండాలి. కావలసిన పీచు పదార్థం కొబ్బరి ఇస్తుంది (cellulose). ఇది గనుక ఉంటే బ్రష్‌వలె లోపలి పదార్థాలను బయటకు నెట్టివేస్తుంది.

(7వ పేజీ తరువాయి)

కోవడం ప్రారంభించాడు. అప్పుడు గత్యంతరంలేక, ఆ పెద్ద మనిషి నా యొద్దకువచ్చి పిల్లవానికి ఎనిమా చేయమని ప్రార్థేయపడ్డాడు. అంతటు నెనికె బుద్ధి చెప్పినట్లు, నేను వెంటనేవెళ్లి వెచ్చటి నీళ్లతో ఎనిమాచేయగా, గిద్దెడు గిద్దెన్నర కందులు నీటితోకొట్టుకొని వచ్చినవి. తక్షణమే బాధోపశాంతి గలిగినది. ఆరోజునుండి ఆయన ఎనిమాఅంటె పూజిస్తూవుంటాడు.

ఎనిమాను ఆక్షేపణ చేసేపెద్దలెవరైనా వుంటె, ఈ పిల్లవాని విషయములో తక్షణమే బాధోపశాంతి గలుగుటకు ఏమి చేయాలో వ్రాస్తే నేను సంతోషిస్తాను.

(సశేషము)



ధర్మదీక్ష



రచన: శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి.

[శ్రీ కృష్ణమూర్తిగారు మా చదువరులకు శ్రుతపరిచితులే. శుభాశీస్సులు, సమస్యాపూరణ పద్యములు, 'కాఫీ' మున్నగు రచనల మూలమున వీరి తీయని కవితాఖండముల నీవఱకే ప్రకృతిమాతృ పాఠకులు చవిచూచియున్నారు. ప్రకృత మీ కవిపుత్త్రిని 'ధర్మదీక్ష' యిందుఁ బ్రకాశపఱుపఁ బడుచున్నది. ఇది, కల్పనాకథ కాదు. పౌరాణిక యుగమున బూఁజుపట్టిన యే పుక్కిటికథయో క్రొంగ్రొత్తవాలకమున నవతరింపదు. సుశ్లోకుఁడును, జగద్వంద్యుఁడును నగు గాంధి సంయమి దివ్యచరితమునఁ బ్రాకృత చికిత్సా సాధనమునకుఁ బరమలక్ష్యమగు నొకనాఁటి విషాదయోగము నందలి, యుజ్జ్వలతర ఘట్ట మిది. మృదు మధురశైలిని జిత్రితము. ప్రాకృత సిద్ధాంతానుగుణముగ నైజ వాతావరణము గల్పింపఁగల యిట్టి కథానికలనే యాంధ్రావని నేఁడు కోరుచున్నది. అనర్ఘములగు కృత్రిమ హారములకన్న ననర్ఘములైన యిట్టి మణిదామములే ప్రకృతిమాత కెంతయు నింపుగొల్పు తొడవులు. అవి, పద్యాత్మకములు గావచ్చు. గద్యరూపములుగనైన నుండవచ్చు. ఉదాత్తభావకలితమగు కథావస్తువు నితివృత్తముగఁ గొని, ప్రాకృత సూత్రబద్ధములగు సహజ సన్నివేశములను మంజులఫణితిని బ్రదర్శింపఁజాలు ఖండకథల నాదర పురస్సరముగ నాహ్వానించుచున్నాము.

—ప్రకృతిమాత సంపాదకులు.]

తే. గాంధి, బొంబాయి నగరానఁ గాఁపురంబు
వెట్టి, ప్లీడరు వృత్తిఁ జేపట్టి, యొక్క-
వారమయ్యెనో లేదో – సైపంగరాని
వేఁకికిం జిక్కె మణిలాలు – ప్రియసుతుండు.

తే. అంతకంతకు జ్వరము శౌర్యమ్ము నినుమ
డించి చెలరేఁగుచుండెఁ దా నించుకైనఁ
బట్టువీడదు స్పృహదప్పె బాలకుండు
సన్నిపాతమ్ము గామాఱె నన్న! కడకు.

ఉ. అప్పుడు వైద్యునిన్ బిలువనంపిన నాతఁడువచ్చి మందుచే
నిప్పుడు లాభమేమియు ఘటిల్లదు, దర్పమువీడ దీజ్వరం
బప్ప! భవత్కుమారుని ప్రాణము నిల్పఁ దలంపుగల్గినన్
జప్పున గుక్కుటమ్ములరస మ్మొసఁగన్ వలెనంచు వాకొనెన్.

ఉ. క్రవ్యము నామమున్ వినిన గాంధిమహాత్ముని గుండెలో ననం
త వ్యథ కాలుమోపినది, తద్భిషగగ్రణి కిట్లువల్కె "సం
భావ్యచరిత్రుఁడా! వినుము మద్వచనమ్ము, పలమ్ము మాకు భో
క్తవ్యముగాదు గాన సుభగంబగు వేఱొకత్రోవఁ జూపుమా.

చం. అన విని పార్సివైద్యుఁడు మహాత్మున కిట్లనియెన్ బరిస్థితిన్
గనునెడ గండముం గడవఁగల్గుట కష్ట మటంచుఁ దోఁచు దే
వునికృప యెట్టిదో యెఱుఁగఁబోలదు, పాలిడవచ్చుఁ గాని నా
యనుభవమందుఁ జూడ నది యామిషతుల్యము గాదుమిత్రమా.

కం. హిందూకుటుంబములకున్
మందుల నిడుచుందు, నేను మాంసంబిడినన్
సందేహించక వాడెద
రందఱు రోగమ్ము లొదవునప్పుడు గాంధీ!

చం. కొమరుడు తీవ్రరోగమునకున్ గుఱియై తపించుచున్న యీ
సమయమునందు నింతపరుషత్వము చెల్లునెమీకు? సర్వమా

(మిగతా 7 వ పేజీలో)

రెంటికీ సంస్కారం ఎలా జరగాలి?

రచన: శ్రీ యలమంచిలి వెంకటేశ్వరరావు.

(గత సంచిక తరువాయి)

అప్రమాణితమైన ఆహారంవల్ల శుద్ధమైన రసరక్తాదులు శరీరానికి లభించవు. అందువల్ల శరీర వ్యాపారం నిరాఘాటంగా సాగనేరదు. కడుపునొప్పో, తలనొప్పో, మలబద్ధమో, అజీర్తియో లోపల యేర్పడి వున్నప్పుడు మనసు నిర్మలంగా యెంతవరకు ఆలోచించగలుగుతుందో! ఇక్కడ యింకొక మనవి. ఏ ఆహారం తీసుకున్నా మందుల బలంతో శరీరాన్ని నడప ప్రయత్నించవచ్చు. కాని శరీరం నడచినంతమాత్రంచేత రక్తం శుభ్రంగా వుంటుందనిగానీ, శరీరం తనపని తాను సహజంగా సాగించగలుగుతుందనిగానీ భావించరాదు. మనం యీ శరీరంలోనికి వేసే ప్రతి సాత్విక పదార్థమూ నిర్మాణానికి తోడుపడినట్లే, ప్రతి చెడు పదార్థము శరీర వినాశనానికి తోడుపడుతుంది. మంచిపదార్థం కూడ మితిని మించి చెడునే కలుగజేస్తుంది. భావ వ్యాపారులైన అనేకమంది కళాకారులు భావోత్తేజన కొరకు మాదక పదార్థాలను ప్రత్యేకంగా సేవించడం మరీ దురదృష్టకరం. అట్టి భావోత్తేజన కళాకారుని వశం తప్పివుంటుందేమోనని మా యూహ. ఈ మాదక పదార్థాలను గురించి సంఘ దృష్టితో నీతియా, అవినీతియా అని ఆలోచించడంకంటె వ్యక్తి యొక్క వికాసానికి ప్రయోజనకారి కాగలుగుతుందా లేదా అని ఆలోచించడం మంచిది. వ్యక్తి సక్రమంగా వికసించినప్పుడు సంఘాన్ని గురించి వేరుగా ఆలోచించవలసిన పనేలేదు.

ఇంద్రియాలను స్వాధీనపరచి జీవితాన్ని భగవంతునికి కైంకర్యం చేయదలచుకున్న భక్తులు, వేదాంతులు సైతం గంజాయికో, దద్ధోజనానికో తాపత్రయపడడం చూస్తే మరీ విరుద్ధంగా కనబడుతుంది. 'భగవంతుడు ఈ శరీరమనే గుడ్డను పదిమాసాలు యెంతో శ్రద్ధ, పట్టుదలతో తయారుచేసి మనకు కప్పినాడు. కాని కప్పుకున్న దేవతలు, మునులు, నరులంతా కూడ దీనిని మైలపరిచారు. ఒక్క కబీరు మాత్రం ఎలా అప్పచెప్పబడిందో అలాగే మళ్ళీ భగవంతునికి సమర్పించుకున్నాడు.' అని కబీరుదాసు తన సహజధోరణిలో చెప్పుకున్నాడు. కబీరు అలా సమర్పించ కలిగాడో లేదో చెప్పడం కష్టంకానీ, పైన చెప్పిన మూడువర్ణాలవారు ఈ దేశమందిరా (శరీరా)న్ని మైల పరచింది; పరుస్తున్నది మాత్రం యదార్థం

చివరకు చెప్పదలచుకొన్నది ఒక్కటే-మనసు, శరీరం రెండు వేరు వేరుకాదు. ఈ రెంటిని సాధించటానికి అహర్నిశలు, నిరంతరమూ ప్రయత్నించిన ఒక మహాపురుషుని చాలదగ్గరగా చూచే భాగ్యం నాకులభించింది. ఆయన మహాత్మాగాంధి. తన శరీరాన్ని నిత్యమూ తుడిచి, జాగ్రత్త పెట్టడం, రోజూ పది, పదునాలుగు గంటలు దానితో పనితీసుకోవడం, మనసుకు అనురూప్యంగా చురుకుగా వుండేటట్లు ఆహారం వేయడం - యీ జాగ్రత్త ఆయన ఎప్పుడూ తీసుకునేవారు.

ఆహారంమంచిది తీసుకున్నా కాయకష్టంచేయనిది రక్తశుద్ధి కలుగదు. సంఘదృష్టిలో కాయకష్టం ఆధ్యాత్మ జీవితానికి పునాది. రస్కిన్ చెప్పినట్లు మనసును, శరీరాన్ని రెంటిని సమ్యక్ దృష్టిలో వినియోగించిన వారే పూర్ణపురుషులు. శరీరాన్ని సంస్కరించకుండ మనసుగానీ, మనసు సంస్కరించకుండా శరీరంగాని సంస్కరింపబడవు జీవితయాత్రకు ఉపయోగించేవి శరీరం, మనసు రెండూను; రెంటిని సంస్కరించాలి.

(7 వ పేజీ తరువాయి)

దేవుండొక్కఁడె ప్రాణదాత, యవిభక్తిన్ గొల్వుమవ్వానినన్
భావాంకూరముఁ లుప్పతిల్లఁదొడఁగెన్ బాపూమనస్సీమలన్

ఉ. బాలునిదేహమంతయును బగ్గునమండుచుచుండె, గుండియల్
గూలెనఁ గాంధికిన్, జివరకున్ దడిగుడ్డలుపైఁగప్పినన్
రాలదుస్వేదబిందు వయినన్ మఱి చోద్యమదేమి ! తల్లికిన్
బాలకునప్పగించి శ్రమఁబాపుకొనన్ జనియెన్ రయమ్మునన్

మ. అటు తేతేరి విరామమునంగొన నయోధ్యారామ నామమ్ము న
త్తటభక్తిన్ జపియించి, నాపయిభవత్కారుణ్యమున్ జూపిసం
కటముల్ బాపి సమాదరింపుమనుచున్ బల్ భంగులన్ వేఁడిహృ
త్పటమూఁగన్ బరితాపవాతహతి వంతన్ జేర గేహమ్మునున్

మ. మణిలాల్ తండ్రిఁజూచి కప్పు నిఁకన్ బన్నుండఁగాఁజాలనే
ననినన్ గంబళి చెమ్మగుడ్డలను దీయన్ గాల్వలైపాఱుచుం
డెను గాత్రమ్మున స్వేదనమ్మ సెగయన్ క్షీణింపఁగాసాగె వం
దనమున్ చేసెను గాంధిభక్తిమెయి సీతామానినీ భర్తకున్.

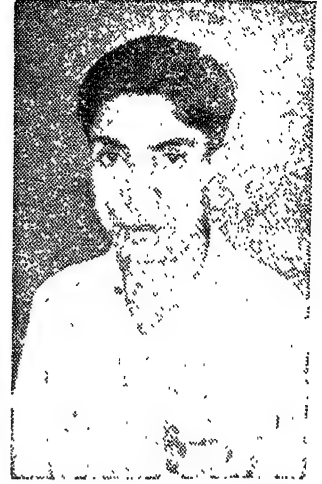
చం. తనయునిదేహముందుడిచి తండ్రి!భయంపడకంచుఁజెప్పి యా
తనికడ మేనువాల్చి కనుదమ్ములు మూసెను, తేఁపుచూడఁగా
మణియొడలందు నువ్వుమిసుమంతయుఁ గన్పడలేదు, స్వస్థతం
గనియెఁగ్రమమ్ముగానతఁడు గాంధిమనమ్మున సంతసించఁగన్.

తే. ప్రాణసంకట మందైనఁ బలలమునకు
లోపడక దేవదేవుని లోన నమ్మి
ధర్మపథమును దొలంగని ధన్యజీవి-
గాంధి ధర్మదీక్షకు సెన్నఁగాఁదరంబె?

ఆరోగ్యమెక్కడ?

డా॥ శ్రీ బాలశౌరిరెడ్డి, N. D., D. Y.

(గత సంచిక తరువాయి)



మహాబుద్ధివంతుడగు చాణుక్యుడు ఆరోగ్యవిషయములో ఆరు దుర్గుణములను జెప్పియున్నాడు. సాధ్యమైనంతవరకు అందరును వాటికి దూరముగా నుండుటకు ప్రయత్నించుట మంచిది.

(1) మాసిన బట్టలు ధరించుట (2) పండ్లను శుభ్రముగా యుంచుట (3) అధికముగా భుజించుట (భోజనప్రియము) (4) చెడువాక్యముల నుచ్చరించుట (5) సూర్యోదయ సమయములో నిద్రించుట. (6) సూర్యాస్తమ సమయములో నిద్రించుట-

ప్రాతఃకాలములో శీతలజలపానము

శరీరమున కెంతో లాభదాయకము. పెందలకడలేచి ఆ కాఫీకి బదులు పడకనుండి లేచినవెంటనే ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగవలయును. కొంతమంది నీరుత్రాగిన తర్వాత 19 నిమిషములు పడకపై లేవకూడదని-ఈనియమముచే నుదరము శుభ్రమగుటలో కొంత వీలుండునని తెలిపారు. తర్వాతనే శౌచాదికృత్యముల నొనర్చాలి

ప్రాతఃకాల భ్రమణము

ప్రపంచములోని సర్వశ్రేష్ట బుద్ధిమంతులు-వైజ్ఞానికులు డాక్టర్లు, అనుభవజ్ఞులు ప్రాతఃకాల భ్రమణము శరీరారోగ్యమున కత్యంత లాభదాయకమని రూఢిచేశారు. రోగులుకూడా నియమప్రకారం ఏ ఔషధము పుచ్చుకొనకనే ప్రాతఃకాల భ్రమణముచే నివారణపొందవచ్చు-ప్రాతఃకాల వాయువు మానవునికి నూతన జీవమిచ్చు శక్తి గల్గియున్నది. అనేకరోగులందులకుదాహరణము. క్షయరోగులు తప్పక ఆ వాయువులో తిరగాలి. వారికి శానిటోరియములు కేవలం వాయువు కొఱకే పర్వత ప్రాంతాలలో నిర్మించియున్నారు. ఇందులకు పట్టణవాసుల కంటే గ్రామవాసులు ప్రాతఃకాలం పొలములో తిరుగుటచే నిరోగులుగాను, పుష్టిగాను నుండు టుదాహరణము.

పళ్లు తోముట

శౌచాదికకాలకృత్యముల తర్వాత వెంటనే పండ్లు శుభ్రము చేయాలి. బ్రష్‌కంటే వేప-తుమ్మపుల్లలు-చాలా ఆరోగ్యదాయకములు. రాత్రులందు నిద్రావస్థలో కంఠము-నోటిలో జమకూడిన విషపదార్థములు-దుర్వాసన దూరమై పరిశుభ్రత నొసంగును. దీనికి ఇంగ్లీషులో నొకసామెత కలదు. Good teeth Good Health, అనగా ఎవరి పండ్లెంత శుభ్రముగా నుండునో వారి ఆరోగ్యమంత బాగుగా నుండును. గతించిన మహాయుద్ధములో దెబ్బలు పొందిన సైనికులలో అమెరికా సైనికులు త్వరగా ఆరోగ్యవంతులయ్యెడివారు. వారిగాయములు యితరదేశీయులకంటే త్వరగా నయమగు చుండెడివి. యిందులకు వారి దంతములు శుభ్రముగా నుంచుటే కారణమని తేలినది. ముత్యములలాగ ప్రకాశించు దంతపంక్తిచే మనుష్యునిశోభ కూడా అధికమగును. వాటివర్ణన కవితప్ప మరెవరు చేయగలరు? దంతనిరోగము, శుభ్రత, శరీర ఆరోగ్యము అందమునకు పరమావశ్యకములు.

వ్యాయామము

జీవన నిర్వహణమున కే రీతిగా భోజనమవసరమో అదేరీతిగా ఆరోగ్యమునకు-వ్యాయామము అనివార్యము. ఏ అంగమున కెంత పరిశ్రమ నిచ్చెదమో ఆయంగమంత శక్తిశాలి యగును. కుడిచేతితో మనము అధికపరిశ్రమ చేయుకారణముచేతనే ఎడమచేతికన్న శక్తిశాలియైయున్నది. శరీర పరిశ్రమనే కసరత్తు లేక వ్యాయామని చెప్పాలి. పహిల్వానుగా తయారగుటకు లేదు కాని శరీరమును నిరోగముగా నుంచుటకు ప్రతిదినము నియమిత రూపముగా వ్యాయామము చేయుట అత్యంత అవసరము. గడియారమునకు నియమిత రూపంగా కీయిచ్చుటెంత అవసరమో అదేరీతిగా శరీరమునకు వ్యాయామము శరీరమునకు బలము చేకూర్చు ఉపాయము లన్నింటిల్లో కసరత్తు సర్వశ్రేష్టమైనది. తాత్కాలిక లాభమును చేకూర్చునదికూడా. ఔషధసేవనముచే బలము సంపాదించుట కనేకమంది ప్రయత్నములు చేయుచున్నారు. యిదివట్టి భ్రమయని చెప్పకతప్పదు. సెనగలు తినినను కసరత్తుచేసి కావలసిన బలమును సంపాదించవచ్చు. కాని సోమరులలాగా కూర్చొని నెయ్యి-పాలు-వెన్న మీగడలు తినినవారు అజీర్ణవ్యాధి, ధాతుస్రావము మొదలగు అనేకరోగాల కావాసమిచ్చిన వారవుతున్నారు. వెన్న నెయ్యి మీగడలు భుజిస్తూ కసరత్తుచేసిన బలవీర్యములు కాంతి శక్తులతో సుందర దీర్ఘకాయు లగుదురు. (సశేషము)

చర్మవ్యాధులు

(Skin Diseases)



డా॥ శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజు, N.D.,

(గత సంచిక తరువాయి)

ఒక స్త్రీ వయస్సు షుమారు 30 సంవత్సరములు. శరీరమంతటను తామరవలె పక్కికలు గలిగి, గేదెచర్మమువలె దళసరెక్కి వివర్ణముగలిగిచూడ నసహ్యముగ నుండెను. భరింపరాని దురద, చమటపట్టదు. శరీరస్థితి :— విరోచన బద్ధము. నాలుగైదురోజుల కొకసారి విరోచన మగుచుండెను. శరీరము స్థూలమై నడచునపుడు ఆయాస పడుచుండెను. మూడు నాలుగు మాసముల కొకసారి బహిష్టగుటయు, ఋతురక్తము జారీ కాకుండయు జరుగు చుండెను. ఎప్పుడును నాలుకపూత, నోటియందు పుళ్ళుండెను. విశాఖపట్టణపు ఆసుపత్రికి వెళ్ళవలెనను తలంపుతోనుండగా, ఆమెయొక్క సోదరుడు పట్టణం వెళ్ళుటవలన ధనవ్యయమే గాని, లాభముండదనియు నచ్చచెప్పివప్పించి నావద్దకు తీసుకొని రాగా, ఆమెకు అన్య పదార్థము విశేషమున్నదనియు, త్రికభారమనియు, వ్యాధికాలిక రూపమును పొందుటచేతను, శరీరము లావెక్కుట చేతను, వయస్సులో నుండుటచేతను ఒక సంవత్సరము స్నానములు, పథ్యము జాగ్రతగా చేయుచున్న యెడల కుదురుననియు, ఇట్టిస్థితికి కారణము సుఖరోగములై యుండునుగాన, భార్యయు భర్తయు కూడ చికిత్స పొందవలెననగా, ప్రస్తుతము బాధపడుచున్నది ఆమెయే గాన ఆమెకు ఆరోగ్యము గలిగినమీదట యిద్దరును చేయునట్లు నిశ్చయపరచుకొని, యీక్రిందనుదహరించిన విధమున కూనీవిధానమున చికిత్స ప్రారంభించెను. తొట్టిస్నానముల కాలపరిమితితగ్గించి, 5-10 నిమిషములు మాత్రమే చేయించుచు రోజుకొకటిరెండుస్నానములనుమాత్రమే యేర్పాటుచేసి, ఎనిమా విశేషముగా వాడినగాని లాభము లేదనుకొను వారు కూనే విధానము యొక్క శక్తిని గమనించెదరుగాక. కూనేచికిత్సకుతోడు యితర ప్రకృతి వైద్యము లక్కరలేదనియు, హోమోపతి మందులసలే అక్కరలేదనియు, ప్రకృతి వైద్య విధానములలోగూడ సర్వస్వతంత్రమై, రోగ నిదానముగల్గి అల్లోపతి వైద్యుల రోగనిదానముమీదను, నీపు, జస్టు, బౌబెటు, మాక్ఫెడన్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యవేత్తల విధానములతోను అవసరము లేకుండ సర్వరోగములను కుదర్చగలదనియు, ఏవైద్యమువలనను కుదరని మొండి రోగములనుగూడ రోగికి (Vitality) చేవ శక్తి నశించని పక్షమునను, ఆపరేషనువలన నరములు తెగిపోక యుండినను కూనీ విధానమువలన కుదురునని ఘంటాపథముగ చెప్పగలను. అట్టి చెడుస్థితిలోనున్న రోగులకుగూడ బాధలను తగ్గించి బ్రతికిన కొద్దిరోజులలో శాంతముగలిగి, అనాయాసముగ శరీరయాత్ర ముగించుకొనుటకు సహాయపడును. ఏరోగమైనను అన్యపదార్థముచేతనే గలుగును. అన్యపదార్థ విమోచనము వలననే వదలును. గాన సర్వవిధముల బిలువబడు రోగములన్నిటికిని ఒకే విధమైన చికిత్సయే రోగనిదానము. తెలియక ఏమందుపట్టిచ్చునో చూడవలెనని అనేకమందులమార్చి మార్చి యిచ్చునట్టియు, అనేక విధములైన ఇంజక్షనుల నిచ్చునట్టియు, ఆపరేషనుల చేయునట్టియు, రోగమునకొక చికిత్సగా ప్రత్యేకించునట్టియు మందుల విధానముకన్నను, ప్రకృతి చికిత్సలలో నైనను, రోగికి తెలియకుండ రోగమునకొక విధముగా చికిత్స విధానముకంటెను ఒకే విధమగు చికిత్సగలిగి యుండుటయు, ఆచికిత్స యితర చికిత్సలకంటె శ్రేష్ఠతమమున సులువుగ గ్రహించగలిగిన దగుటచేతను కూనీ చికిత్స కగ్రతాంబూలమేల యివ్వరాదని ప్రకృతి వైద్యుల ప్రశ్నించెద. మధ్యతరగతి జనులకు కుటుంబపోషణ దుర్లభమగుచున్న యీరోజులలో వైద్యకట్నముల క్రింద తమరాబడిలో 25% చెల్లించవలసిన పక్షమున జీవనమెంత భారము గాగలదు? వాళ్ళు స్వంతముగ తెచ్చుకొన గలవారికి తొట్టిస్నానముల కయ్యెడు ఖర్చులేదు గదా? వైద్యునకు సలహానిమిత్తము యేమి యిచ్చినను తృప్తిపడును. తదుపరి కర్తవ్యము, యీవిధానమునందు నమ్మిక, యేవైద్యమైనను జీవనమును యివ్వలేదనుజ్ఞానము ధైర్యోత్సాహములును గావలెను. పథ్యపానములు, యథావిధిగ జః పుట జిహ్వాచాపల్యము లేక, అతనిని తృప్తిపరచుటకు తగినంత పదార్థసేవనము మాత్రమే. నవీన శాస్త్రాభివృద్ధులు, గొప్ప డాక్టర్ల అపరేషనులు, ఇంజక్షనులు మున్నగు వానినన్నిటిని భాగ్యవంతులకు విడచి, పేదలను, మధ్యతరగతి జనులును యీ కూనీవిదానము నవలంబించి నిరోగులై కుటుంబగోడు చెడకుండ జీవించవలెనను జ్ఞానమునుసంపాదించెదరుగాక! ఇకపై వ్యాధికి సెరపిన చికిత్సావిధానమును బరిశీలింపుడు. (మిగతా 16వ పేజీలో)

సమస్యాపూరణపద్యములు

ద్వితీయ సంపుటము - నాలుగవ సమస్య

"ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచునెమ్మదిన్"

[చతుర్థ సమస్యా చరణమున ముద్రణస్ఖాలిత్యము గలదు. మొదటి పదము 'ధ్యాన' మని యుండవలయు. పూరకులలోఁ గొంద ఱిది గుర్తించిరి; కాని యచ్చుపడిన పాదమునే పలువు రనుసరించుట ముదావహము. సంస్కారయుతముగ నొనర్పఁబడిన పూరణపద్యములు నున్నవి. వానిలో నైతము తగినవానిఁ జేకొంటిమి. అందిన పద్దెములు మొత్తమున ముప్పది. అందుఁ బ్రచురణార్హములుగఁ గనుపట్టిన వీ క్రిందివి మాత్రమే. —ప్రకృతిమాత సంపాదకులు.]

ఉ॥ పూనిన నీమ మొప్పఁ బరిపూర్ణ శరీర మనోజ్ఞసౌఖ్య ర
త్నానుపమానలాభమును నందిన నయ్యది మేలిభాగ్యమౌఁ
గాని, మదాతిరేకమును గాఢతరం బొనరించునట్టి గ *
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౧

కవిచక్రవర్తి, శతావధాని, విద్వాన్ శ్రీ దోమా వేంకటస్వామిగుప్త.

ఉ॥ మానక మద్య మాంసముల మత్తతమెక్కుచు దేహదార్ఢ్యతన్
బూనిన కార్యజాలములఁ బొంగుచుఁజేయుచు దుష్టవర్తనన్
దీనుల బాధపెట్టెడు సుధీజననింద్యుని హద్దులేని యు
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్, ౨

—శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారి.

ఉ॥ కానిపథాల వర్తిలుచుఁ, గమ్మఁగ వండిన వంటకమ్ములం
బూని భుజింపుచున్, నిరతమున్ బహు కృత్రిమ వర్తనుండవై
మానవుఁడా ! మదిన్ బ్రకృతిమాట తలంపవు; జీవితానఁ ద్వ
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౩

ఉ॥ మానిత భారతీ ప్రకృతిమార్గమునం గొనసాగు జీవితం
బే నవమోహనామృతము లీనును-గాని కుమార్గ కృత్రిమా
నూనవిలాస భాసితమునుం బొనరించిన వాని జీవితో
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౪

—శ్రీ గోపాలుని వేణుగోపాల్.

ఉ॥ మానసికోన్నతిన్ వలచి మానవు లెవ్వరు నాసనాదులన్
మానరు, సాముచేయుటయు మంచిది, దేహ మనోవికాసముల్
దేనికినైనఁగాని ప్రతిదేహికి ముఖ్యము; వానివీడు నా
ధ్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౫

—వెంకటపాలెము పౌరుడు.

ఉ॥ జ్ఞానమొసంగు - మా ప్రకృతికాంత యశోజ్జ్వల బీజ సంతతిన్
దీనిధు తెల్లవేళల నుతింపఁగ - మానవలోక సౌఖ్య సం

---

* గద్యాణము రూపాంతరము గద్యానము = వరహా.

తృతీయ సమస్యా పూరణము - అర్హతా నిర్ణయము

తృతీయ సమస్యా పూరణ పద్యములందుఁ బదునాలుగవది ప్రథమ గణ్యమగుట, తదీయ పద్య రచయిత విద్వాన్ శ్రీ మీసరగండ పుల్లమరాజుగారు. పరిసత్కారార్హులుగ నెన్నికను గనిరని మనవి.

—ప్రకృతిమాత సంపాదకులు.

ధానమటంచు నెంచి - కవితల్లజులెల్లరుఁ బెంచు వాఙ్మయో
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౬

—శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య.

ఉ॥ పానుపుభంగి మెత్తనగు పచ్చనిగడ్డి, మనోహరమ్ముగా
గానముసల్పి, చేతమునఁ గామవికారము రేపు రేడియో,
సూన సుగంధవాయువులు సోఁకఁగ మైమఱపించు నేఁటి యు
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౭

—"భాషాప్రవీణ" శ్రీ ఎస్. రంగా.

ఉ॥ మానుము శస్త్రవైద్యమును మందులు సూదులపోటు సాధన
ప్రాణి కపాయమౌ విపుల - బాధలనొందుటకాని సేమ మిం
తేనియులేదు చూపునకు దివ్యతరంబగు నాసుపత్రి యు
ద్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౮

—శ్రీ వేమవరపు సూర్యనారాయణమూర్తి.

ఉ॥ బోనముసాటియౌనె? సరిపోల్చిన లక్ష యుగాలకైన - వి
జ్ఞాని వచించు సాత్త్విక మనంబడు - పండ్లరసాలతో - అటే
జ్ఞాని, వచించు, చక్కనివనంబు సుఖంబటుగాని సుందరో
ద్యానము, చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౯

—భక్తకవి శ్రీ బాచిమంచి శ్రీహరిశాస్త్రి.

ఉ॥ స్నానముచేయుచు న్ఫలరసంబులనే భుజియించి, దేవతా
నూన నమస్కృతుల్సలిపి, యొప్పిదమై తగునట్టి జీవితా
ధీనుఁడె సౌఖ్యవంతుఁడు; విధి ప్రకృతిన్నిరసించు నా పర
ధ్యానము చిత్తరోగముల కాశ్రయమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౧౦

ఉ॥ ధ్యానమె దైవపూజనకుదగ్గ సుమంబు; నితాంత నిశ్చల
ధ్యానమె భక్తియోగమున కాస్పదమై భగవంతుఁజూపు, నా
ధ్యానమె షడ్రిపుప్రతతి నట్టె జయింపఁగఁజేయు; నా బక
ధ్యానము చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౧౧

— విద్వాన్ శ్రీ కార్యంపూడి దాశరధి.

ఉ॥ మానవుఁడై జనించి, యణుమాత్ర సుఖంబున కాసఁబెంచి, వి
జ్ఞాన మడంచి, కాంతవదనంబున నిచ్చలు చూపులుంచి, ప్ర
స్థానము విస్మరించి, జవసత్త్వములార్చెడి కామవృత్తిపై
ధ్యానము, చిత్తరోగముల కాస్పదమిచ్చి కలంచు నెమ్మదిన్. ౧౨

—శ్రీ కురవి శ్రీహరిశర్మ.

(13వ పేజీ తరువాయి)

మొదటి వారము

ఉదయము

కాలకృత్యములు తీర్చినపిమ్మట,

గం. 6-30 ని॥కు కటిస్నానము 15 ని॥లు. పరిశ్రమ మొదట్లో కప్పుకొని యిటునటు తిరుగుట ఎండలో తలమీద గుడ్డతో పచారులు.

గం. 7-30 ని॥కు లేతకొబ్బరి బొండంలోని నీరుత్రాగుట.

గం. 9లకు కటిస్నానము 15 ని॥లు. పరిశ్రమకు బదులు శక్తి లేనందున తెల్లని దుప్పటి కప్పుకొని 30 ని॥లు.

గం. 10 లకు ఉదయం కొట్టిన లేతకొబ్బరి బొండంలోని గోరు మీగడయును, ఒక నారింజకాయలోని లేక బత్తాయి కాయలోని తొనలు నమలి మ్రింగుట. నిమ్మచెక్క పిండిన నీరు త్రాగుట.

మధ్యాహ్నము

గం. 2-30 ని॥కు కటిస్నానం 15 ని॥లు. ఎండలో తెల్ల దుప్పటి కప్పుకొని పరుండుట.

గం. 4-30 ని॥కు లింగస్నానము 20ని॥లు. ఎండలో నెత్తి మీద గుడ్డతో పచారులు.

గం. 6 లకు నారింజ లేక బత్తాయి కాయ తొనలు తినుట. నిమ్మరసంపిండి నీరు త్రాగుట.

ఇదిగాక వారమునందు మొదటిరోజునను, 4వ రోజునను ఉదయం 8గంటలకు బాష్పస్నానము, చన్నీటి శిరస్నానము, 3వ రోజునను 6వ రోజునను మధ్యాహ్నము 2గంటలకు ఆతపస్నానము, చన్నీటి శిరస్నానము అదనము గావించబడినవి.

విరోచనమునకు ప్రతి ఉదయమును పొత్తికడుపున కావిరి పెట్టించి మట్టి పట్టీ వేయించబడెను; ప్రతి ఆహార అనంతరము సముద్రపు ఇసుక వాడించబడెను. గుణము వల్ల తేలికయగుట, 2రోజుల కొకసారి విరోచనమగుట.

రెండవ వారము

ఉదయము

6-30 గంటలకు కటిస్నానము 16ని॥లు. చురుకుగా పచార్లు.

7-30 ,, లేతకొబ్బరిబొండం నీరుత్రాగుట.

9 ,, కటిస్నానం 16 ని॥లు. తెల్లదుప్పటి కప్పుకొని ఎండలో 30 ని॥లు పరుండుట.

10 గంటలకు కొబ్బరి గోరుమీగడ, నారింజ లేక బత్తాయి కాయ తినుట.

సాయంత్రము

గం.2-30ని॥కు లింగస్నానము 21ని॥లు, ఎండలోపరుండుట.

గం. 4-30 ని॥కు కటిస్నానము 16 ని॥లు. ఎండలో పచారులు చేయుట.

6 గంటలకు నారింజ లేక బత్తాయి కాయతినుట.

ఆవిరి,ఆతపస్నానములును,పొత్తికడుపున కావిరి పట్టుటయు, యెప్పటివలెనే ఆహారము బొత్తిగ సైచక యిష్టములేక వారములో నొకరోజు ఉపవసించెను. శరీరమునందు దురదలెక్కువయ్యెను. మోకాలుక్రింది భాగమునందు నీరున్నట్లు తోచెను.

మూడవ వారము

ఉదయము

చికిత్సా విధానము. ఒక్కొక్క నిమిషము పెంచబడెను. 9 గంటలకు కటిస్నానమునకు బదులు లింగస్నానము చేయించబడెను. ఎండలో పరున్న తరువాత శరీరమంతకును కాలువవంద్రు అరచేతి మందమున పట్టించి ఎండలో నేలమీద పరుండుటయు మట్టి ఆరిన తరువాత స్నానముచేసి 10 గంటలకు మామూలుగా ఆహారసేవనమును నిర్ణయించబడెను. పొత్తికడుపునకును, పాదములకును ఉదయమున బాష్పస్నానములేని రోజులలో ఆవిరి పట్టించబడెను. ఇసుక వాడబడెను.

సాయంత్రము

గం. 2½ లకు కటిస్నానము 17 ని॥ 4 గంటలకు లింగస్నానము 22 ని॥ పరిశ్రమ మామూలే.

6 గంటలకు ఫలహారము.

గుణములు:- శరీర వర్ణము కొంచెము మారెను. పొక్కులు బయలుదేరి చితికి రసిగారెను. ఉత్సాహము కలిగెను. విరోచనము ప్రతిరోజునను అగుట ప్రారంభమయ్యెను. నాలుకపూత, నోటియందలి పుళ్ళుమానెను. ఆకలి కొంచ మధికమయ్యెను.

నాల్గవ వారము

మార్పులులేవు. తొట్టిస్నానములు ఒక్కొక్క నిమిషము పెంచబడెను. శరీరమంతకును మట్టి పట్టీలు వేయబడెను. ప్రతి రోజునను పొత్తికడుపునకు ఆవిరిపట్టించుట మాన్పబడెను. ఆహారము రోజునకు నారింజ లేక బత్తాయికాయలు 2 నుండి 3 కు మార్చబడెను. లేత బెండ, బీర, ఆనప మున్నగు కూరగాయ ముక్కలు కొద్దిగ తినుటకు నిర్ణయింపబడెను.

గుణములు :- శరీరము బాగుగ తేలికపడి నడచినప్పుడు ఆయాసము తగ్గెను. ఉత్సాహ మధికమయ్యెను. ఎండలో పచారు చేయుటకు బదులు గృహకృత్యములు చురుకుగ చేయ నిర్ణయింపబడెను. గాని మట్టి పట్టీ ఒలచివేయునపుడు సన్నని తెల్లదారమువంటి క్రిములు మట్టినంటుకొని కనబడెను. ఆవిరి పట్టినపుడు కొంచం చమటపోయుట తటస్థించెను.

5 వ వారము

నాల్గవవారము వలెనే చికిత్స జరిగెను. గాని మరియొక నిమిషము స్నానపరిమితి పెంచబడెను. పనిపాటలు చేయు శక్తి కలిగెను. ఆహారమునందు హితవుగలిగి లేతకాయలు కొంచె మెక్కువ తినగలిగెను. మట్టి పట్టీతో క్రిమి కనబడలేదు. శరీరము

యొక్క వర్ణము పూర్తిగా మారెను. ముఖవర్ఛస్సు బాగుపడెను. చర్మము దళసరి తగ్గెను. విరోచన బద్ధము లేక ప్రతిరోజు సాఫీగా విరోచన మగుచుండెను.

6 వ వారము

చికిత్స మామూలే. స్నాన పరిమితి 1 నిమిషము పెంచ బడెను. ఆహారమునందు లేత కూరగాయల పరిమితి పెంచబడెను. మట్టి పట్టీలు వేయబడుచునే యుండెను. ఆవిరి ఆతపస్నానములు ఎప్పటివలెనే ఆవిరి పట్టినపుడు శుభ్రముగ చెమట పోయుచుండెను. శరీరముచిక్కి బహు తేలికగ తిరుగుచుండెను. పాదములందలి నీరు తగ్గిపోయెను. వంటి దురదకూడ తగ్గెను.

7 వ వారము

చికిత్స మామూలే. స్నానపరిమితి పెంచబడెను. ఆహారము మామూలే. మరికొంచెము హెచ్చించబడెను. మట్టి పట్టీలు మామూలే. సముద్ర యిసుక తీసికొనుచుండెను. విరోచనము రోజున కొకసారి ఉదయమున సాఫీగా ఖడ్డీగా యగుచుండెను. తొట్టిలోని నీరు పారబోసుకొనుట, ఆవిరి నీళ్లు పెట్టుకొనుట, గృహకృత్యములు జరుపుటకును శక్తి కలిగెను. ఇంకను చిక్కి శరీర వర్ణము యథాస్థితికి వచ్చెను. భయంకరముగా నుండు వికృత రూపము వదలి యవ్వనపు సౌందర్యము కనబడెను. బహిష్టయ్యెను. ఋతురక్తము బాగుగా లేనందువలన ఆవిరిపట్టించి రోజునకొక లింగస్నానము మాత్రము 3 రోజులు చేయించ బడెను. పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీ వేయించబడెను. స్నానానంతరము యథావిధిగ స్నానపథ్యములు జరుపబడెను.

8వ వారము

మార్పులులేవు. గుణగతములు అభివృద్ధి చెందెను.

9వ వారము

చికిత్సయందు తొట్టిస్నానములు మామూలే. వారమునకొక నిమిషము చొప్పున పెంచబడెను. 3 స్నానములే చేయించుట కారంభించబడెను. ఉదయంమామూలే. మధ్యాహ్నము ఒక లింగ స్నానము మాత్రమే 4 గంటలకు చేయించబడెను. కొబ్బరి బొండం నీళ్లు తీసికొనుచుండెను. ఆహారము గిద్దెడుపొట్టు, తియ్యని గోధుమ నూకజావతో కొబ్బరిగోరుమీగడ, నారింజ కాయ, నిమ్మపండురసం యివ్వబడెను. రాత్రులయందు పళ్లు కూరగాయలును గుణము బాగుగానే కనబడెను. శరీరమంతటను వంద్రుమట్టి పట్టీలు మాన్పబడెను. ఆతపస్నానమందు శరీరము చమర్చ నారంభించెను.

10వ వారం

రెండుపూటలను గిద్దెడు గోధుమ నూకజావ, ఒకఅరటిపండు, నారింజ లేకబత్తాయి, నిమ్మపండును యివ్వబడెను. చాలభాగము గుణముకలిగెను. ఇట్లు మూడుమాసముల చికిత్సానంతరం స్వగ్రామమునకు వెళ్లెను. నెలనెలకు బహిష్టగుటయు, చర్మము మామూలు స్థితికి వచ్చుటయు శక్తి యుత్సాహములు మెండగుటయు, జ గెను. 1, 2 మాసముల అనంతరము లోభించి పళ్లుకొనక ఉడక బెట్టిన కూరగాయలు, ఉప్పువేయక, వార్చక, పొగుపుబెట్టకుండ వాడెను. 8 నెలల అనంతరం గోధుమ విడచి దంపుడు బియ్యపు అత్తిసరన్నము వుడకబెట్టిన కూరగాయలు వాడెను. పళ్లు తినలేదు. పచ్చిపాలు వాడెను. అన్నము 3 అరసోలల బియ్యము వరకు తినెను. తరువాత ఆమె సంగతి అప్పుడప్పుడు సుఖముగా నున్నట్లును ప్రతి మాసమున బహిష్టగుచున్నట్లును మాత్రము తెలియుచుండెను. ఇప్పటికి సంవత్సరంమీద 4 మాసములు చికిత్స జరిగెను. అంతట గర్భిణీచిహ్నము లగపడెనట - మూడు మాసముల అనంతరము నాకు కనబడి ఆ శుభవర్తమానము తెలుపుచు తాను తొట్టిస్నానములు చేయవచ్చునో లేదోనని మానిలినదియు, వేవిళ్ళనియు చెప్పి సలహాగోరెను. తొట్టిస్నానములు మానసక్కరలేదనియు, దినమున కొక లింగస్నానము మాత్రము 15-20 నిమిషములు చేయుచుండమనియు, నూడిదలు పుచ్చుకొనరాదనియు, ఫలములను విశేషముగ వాడి, బియ్యము తగ్గించమనియు, పాలుకూడ తగ్గించి పచ్చివే పుచ్చుకొమ్మనియు, పొట్టుతోనున్న పప్పుల నప్పుడప్పుడు వాడమనియు, కూరగాయల వాడమనియు సలహానిచ్చి పంపితిని.

ఈ వృత్తాంతమునుబట్టి కూనే చికిత్సవలన సర్వరోగములకు ఒకే విధమైన పథ్యముతోను, చికిత్సతోను గుణమిచ్చునని చెప్ప సాహసించెదను.

కృతి కర్తలకు గ్రంథ ప్రకాశకులకు మనవి

ప్రచురణములను విమర్శనార్థమై మా కార్యాలయమునకుఁ బంపఁదలంచు ప్రకాశకులును కృతికర్తలును వారి గ్రంథములనొక్కొక్కదానికి రెండేసి ప్రతులవంతునఁ బంపఁ బ్రార్థితులు. కానిచో నయ్యవి సమీక్షింపఁబడవు.

మేనేజరు, ప్రకృతిమాత.



రచయితలకు మనవి

ప్రకృతిమాత పత్రికా రచయితలలో ముఖ్యముగా పద్య వ్యాసకర్తలే యొకరిద్దఱో తక్కఁ దక్కిన యెల్లరు తమవ్రాత చాల చిక్కుగా వ్రాయుచున్నారు. అట్టివి తెలిసికొని ముద్రించుట మిక్కిలి కష్టము; మా వ్యాసరచయితలందఱు నికముందు దయయుంచి పదపదము, పాదపాదము విడివిడిగా విస్పష్టముగా వ్రాసి పంపుచుండవలెనని మనవి.

—ప్రకృతిమాత సంపాదకులు.

తేనెటీగ పరిశ్రమ  శ్రీ నాగండ్ల వెంకటేశ్వర్లు

మహావిద్యాలయమునందు, "మద్రాసు రాజధానిలో తేనెటీగ పరిశ్రమకు ప్రభుత్వమువారు నిర్ణయించిన ఎడ్వైజర్ (Adviser) పదవియందున్న శ్రీ హెచ్. విశ్వనాథన్ గారు" ఈ పరిశ్రమను గూర్చి ఉపన్యాసముగా చెప్పిరి. ఈపరిశ్రమలో వీరు సుమారు 30 సం॥ రముల నుండి పరిశోధించుచుండిరి. వీరు ఆస్ట్రేలియాలోను ఇతర ద్వీపములలోను, 1949, 50, 51 వరకు పర్యటించి ఆయా దేశ ములలోని పరిశ్రమల అభివృద్ధిని గూర్చి రెండురోజులు ఉప న్యాస రూపమున అందరికిని దెలియజేసిరి. వారి ఉపన్యాసమునే క్రింద వ్యాసరూపములో యిచ్చుచున్నాము.

* * *

పూర్వము మనదేశములో 400 సం॥ల క్రిందట తేనెపట్టుట, తేనెపట్టులు ఎక్కువగా అభివృద్ధిదశలో యుండెను. రాను రాను నవీన నాగరికత అభివృద్ధిచెందుటచే ఈ పరిశ్రమ రూపొందినది. పూర్వము భారతదేశములో పరిపాలించిన అశోకుడు మొ॥ రాజులు తేనెను, పశుసంపదను విరివిగా పోషించిరి. తేనెను విరివిగా తయారుచేయుటకు పుష్పపూరితములగు పూల మొక్కలు, వృక్షములయొక్క సంపద ముఖ్యావసరము. వృక్ష సంపద తేనెటీగలకొరకే గాక పశుసంపద కాహారముగాను, మానవులకు, జంతువులకు నీడపట్టుగాను, మహర్షులకు వనము లునికిపట్టుగాను, రాజవైద్యశేఖరులకు సంజీవి వనమూలికాది మూలికలు దొరకు స్థలములుగా నుండుచున్నవి. కావున ఈ "ప్రకృతిమాత" జీవకోటికంతకు నుపకారము చేయుచున్నది. పూర్వము మనదేశములోని ప్రజలున్ను, సైనికులు ఎక్కువగా బలవంతులుగా యుండుటకు కారణమేమనగా వనము లుండుటచే అచ్చటినుండి వచ్చు దివ్యమైన గాలిని పీల్చుటవలనను, వనములనుండి తేనెటీగలు తోడ్కొనివచ్చు మకరందమును, ముఖ్యాహారముగ సేవించుచుండిరి. మరియు శిశువు జన్మించిన తోడనే తల్లియొక్క పాలు త్రావకపూర్వమే తేనెను ఇచ్చుదురు. ఎందుకనగా వారి యుద్దేశము వేరు. "ఆ శిశువు తేనె ఎంత మధురముగా యుండునో, వారియొక్క - పలుకులు అదే విధముగా యుండుగాకనియు, తేనెటీగ ఏ విధముగా శ్రమ కోర్చి సంఘ సేవ చేయుటయం దెల్లప్పుడు కృషి సల్పుచుండునో అదే విధముగా కృషి సల్పుచుండుగాక యని" వారి యుద్దేశ్యము. ఇదేరీతిగా మనదేశములోని పూర్వాచార పరాయణులు కొందరు శిశువు పుట్టినతోడనే ఇప్పటికిని ఆ యాచారము తప్ప కుండా తేనెను తల్లియొక్క - చనుబాలను ఇచ్చుటకుముందుగ ఇచ్చెదురు. తరువాత కొంతకాలమువరకు తేనెను, పాలను కలిపియిచ్చుచుందురు. ఇట్లుచేసినవారియొక్క శరీరముగాని, మానసిక శక్తిగాని, అందముగా, చురుకుదనముగా యుండును. అందువలననే పూర్వకాలపు పౌరులు చురుకుదనముతో యుద్ధము లందు జయము గాంచెడివారు.

ఇతర దేశములలో తేనెటీగ పరిశ్రమాభివృద్ధి:—

భారతదేశము పూర్వమునుండి తేనెటీగ పరిశ్రమకు యునికి పట్టుగాను, అభివృద్ధికరమైన స్థలముగాను యున్నది. నాగరికత హెచ్చుకొలది ఈ పరిశ్రమ క్షీణించి భారతదేశమునుండి ఇతర దేశములకు కొనిపోబడి ఆ దేశములలో ఎక్కువ అభివృద్ధియై ఆధునిక యుగమునందు ఇతర దేశముల స్టీమర్లకొలది తేనెను మన దేశములకు, ఆయా దేశములకు ఎగుమతి చేయుచున్నారు. కాని మూలాధారమైన మనదేశములో తేనె పరిశ్రమ ఈనాడు చాల క్షీణదశ యందున్నది. ఎందువలననగా ముఖ్యాధారమైనది వనములు తేనె పరిశ్రమకు కావలెను. ఇప్పుడు మనదేశములో వనములు, అడవులు చాల తక్కువగ నుండుటచే ఈ పరిశ్రమాభివృద్ధిచెందుటలేదు. ఇతర దేశములలో వారి అభివృద్ధిని చూతము. (1) న్యూజిలాండు దీవి మనదేశములోని ఒక జిల్లాకు సమానము గల వైశాల్యము గలిగిన దేశమందు ఒక సం॥కు 6 వేల టన్నుల తేనెను తయారుచేసి ఎగుమతి చేయుచున్నారు; మరియు ఈ పరిశ్రమకు పాటుపడువారు 2 వేలమందికి పైగా కష్టపడి పని చేయుచున్నారు. (2) ఇదేవిధముగా ఆస్ట్రేలియా ఖండములో ఒక సం॥కు 20 వేల టన్నుల తేనెను తయారుచేసి 12 వేల టన్నుల తేనెను ఇంగ్లాండు దేశమునకు ఎగుమతి చేయుచున్నారు. మిగిలినదానిని వారి దేశములో వాడుకొనుచుండిరి. ఈ విధముగా ఇతర దేశములలో తేనె పరిశ్రమాభివృద్ధి చేయుట ఎందువలననగా తేనెయొక్క - గుణమును వారు బాగుగా పరిశోధించి, ఆరోగ్యమును పొందుచుండిరి. మనదేశములో అది అభివృద్ధి కాని కారణము చెరకుపంట విరివిగాయుండి, కృత్రిమమైన పంచదార విరివిగా తయారయి వచ్చుటచేతనే.

పై దేశములవారు ఎట్లు పరిశోధించిరి ?

న్యూజిలాండులోని శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు, పసిబిడ్డలను కొందరిని దీసుకొని కొందరికి పాలు చక్కెరయును, కొందరికి పాలు మాత్రమును, మరికొందరికి పాలు, తేనె కలిపియును మూడు విధములుగా వేరువేరుగా వీటిని కలిపి ఆహారముగా ఇచ్చి పోషించిరి. కొన్నాళ్ళకు ఈ శిశువులను పరికించి చూడగా పాలు తేనె ఆహారముగా తీసుకొనినవారే చాల ఆరోగ్యవంతముగాను, పుష్టికరముగాను యుండిరి. చక్కెర

పాలు తీసుకొనినవారు పాలు ఆహారముగా తీసుకొనినవారి కంటే అనారోగ్యముగా యుండిరి.

మరియు, ఆస్ట్రేలియా ఖండమునందు ఎక్కువ పంచదార తయారుచేయు ప్రదేశములందు నివసించుచున్న ప్రజలకు 25 సం॥లు వయస్సు వచ్చేసరికి పండ్లన్ని యూడిపోయి గోసె నోటితో యుంటున్నారు. కాని వీరు సరాసరి 65 సం॥లు జీవించుచున్నారు. ఇట్లు పండ్లు వూడిపోవుటను గురించి కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించగా వారు ఆహారముగా తీసుకొనుచున్న పంచదారయును, ఐస్‌క్రీమ్‌లే కారణములని గ్రహించిరి అందువలన పండ్లయొక్క అభివృద్ధికి, ఆరోగ్యమునకు పంచదార లాభకరము కాదని గ్రహించిరి. వీరు కొందరికి తేనె నాహారముగా నిచ్చి వారిని పరిశోధించి చూడగా వారి దంతములు సురక్షితములుగాను, శరీరారోగ్యముగాను యుండెను. ఇంకను వారి దంతములు పటుత్వమును గలిగి ముదుసలితనమువరకు గూడ యున్నవి. కావున పంచదార కాని, దీనితో తయారుచేయబడిన పిప్పరమెంట్లు, చాక్లెట్లు మొ॥ వస్తువులు పసిపిల్లలకు ఇచ్చుట ఎక్కువ హానికరము. ఎందువలననగా చక్కెరయొక్క పుట్టుక స్వతసిద్ధమైనది కాదు. కృత్రిమమైన పదార్థము. ఇది ఒక పదార్థమునుండి దీసినది; దీనియందు స్వతసిద్ధమైనశక్తి నశించినది; దీనిని నిప్పులపైపెట్టి కాచిన నల్లగా మారును. దీనియందు బొగ్గుమాత్రమే యుండును. కనుక చక్కెర కృత్రిమమైన పదార్థము; హానికరమగు పదార్థమని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిరి. తేనెయొక్క గుణమును బాగుగా పరిశోధించిరి. తేనె ప్రకృతి స్వాభావికమైనది. కావున ఇది పిల్లలకుగాని, పెద్దలకుగాని అత్యంతోపయోగకరమైన పదార్థము. తేనెను సేవించువారు ఎక్కువ ఆరోగ్యకరముగాను, పుష్టికరముగాను పటుత్వమును గలిగియుందురు.

తేనెటీగకు – ప్రకృతికిగల సంబంధము.

ప్రకృతియనగా వనసుందరి యని యర్థము. తేనెటీగ పరిశ్రమ ఎల్లప్పుడును వనములలోను, అడవులలోను, పూలతోటలలోను అభివృద్ధి గాంచును. మరియు నదులు ప్రవహించు తీరములందు, లోయలందును, వాతావరణమునుబట్టియు, పుష్పపూరితములగు వృక్షప్రదేశములందును విరివిగా అభివృద్ధి చెందును.

ఉపయోగములు

రష్యాదేశమునందు మొదటి ప్రపంచ యుద్ధానంతరము ఎక్కువ క్షామము సంభవించెను. అప్పుడు రష్యాప్రభుత్వము వారు వారిదేశములోని శాస్త్రజ్ఞులను పిలిపించి, ఈ క్షామమునకు కారణమ లేమనడిగిరి. వారిలో కొందరు వర్షములు లేవనియు, యుద్ధమువలన కలిగిన భూమియొక్క నిస్సారమువలననియు వేరువేరు విధములుగా కారణములు తెల్పిరి. వారిలో నొక శాస్త్రజ్ఞుడు ఈ విధముగా చెప్పెను. పంటలు విరివిగా పండవలయునన్న పరపరాగ సంపర్కము ముఖ్యమైనది. కావున, ఇప్పుడది లేనందున పంటలు విరివిగా పండటంలేదు. ఈ సంపర్కము గలుగవలెనన్న తేనెటీగ పరిశ్రమలవలన అభివృద్ధి ఎక్కువగాంచి పంటలు ఎక్కువగా పండునని ప్రభుత్వము వారితో చెప్పెను. అంతట ప్రభుత్వమువారు నమ్మి తేనెటీగ పరిశ్రమలను దేశమంతయు నెక్కువభివృద్ధిలోకి తెచ్చి, ఒక సంవత్సరములో కొంతకరువును నివారింప గలిగిరి. మరియు ఒక యకరమునకు రెండు, లేక మూడు తేనెపెట్టెలను పెట్టుటకు వీలగునని గూడ గ్రహించి, ఈ విధమునపెట్టి అభివృద్ధి చేయుచున్నారు. భారతదేశములోకాక ఇతరదేశములోనే అభివృద్ధి చేయుచున్నారు. భారతదేశములో పరిశ్రమలు లేకపోయినను ఎచ్చటనో కొంత తేనెను సంపాదించి దానిని రోగులకుపయోగించుచున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రములో తేనెయొక్క గుణములను విశదముగా వ్రాసియున్నారు. అందువలననే కొంతయైనను వాడుచున్నారు; తేనెను మనదేశములో ఒక ఔషధముగా భావించి వాడుకొనుచున్నారు గాని, ఆహారముగా వాడుటలేదు. ఎందువలననగా దీనియొక్క అభివృద్ధి, పరిశోధించువారు లేరు కనుక ఎక్కువ యుపయోగకరమైనను ప్రచారములో లేదు.

కాని మనభారతదేశములో ప్రభుత్వముచే అమలులో పెట్టబడిన అధికాహారోత్పత్తి ప్రణాళికలయందు తేనెటీగ పరిశ్రమను చేర్చకపోవడం చాల విచారకరం. శ్రీ. శే. శ్రీ బాపూజీ ముఖ్య ఆశయములలో ఈ పరిశ్రమను దేశమంతటను వ్యాపి చేయవలయునన్నది యొకటి; ఆయన యింకను కొన్ని సంవత్సరములు సజీవులై యుండిన ఈ పరిశ్రమ ఎక్కువభివృద్ధిలోనికి తీసుకొని వచ్చియుండును. ఇప్పుడు సజీవులైన శ్రీ వినోభాగారి యుద్దేశ్యము ఈ పరిశ్రమను వృద్ధిచేయవలెనని లేకపోయినను, చెరకు పంటలను మాత్రము రూపుమాపుటయందు ఎక్కువ ఆసక్తి కలిగియున్నారు. ఈ చెరకువలనను, దీనినుండి వచ్చు చక్కెరవలనను మనయొక్క ఆరోగ్యమునకు భంగకరమని వారు ప్రకటించినారు.

భారతదేశములో హిందూమత సిద్ధాంతము ప్రకారము గోవు ఎంత పవిత్రమైనదో తేనెటీగకూడ అంతపవిత్రమైనదని తోచుచున్నది. ఎందువలనన ఇది ఎల్లప్పుడును స్వార్థముకొరకు గాక సంఘముయొక్క మేలుకొరకే పాటుబడుచున్నది. ఇది తన సంఘమునకేగాక జ్ఞానముగలిగిన మానవజాతికి గూడ సేవ చేయుచున్నది. వారి ఆరోగ్యమును కాపాడుచున్నది. ఇవి చాల తెలివి గలిగినటువంటివి. ఇవి ఎప్పుడును సంఘీభావమును చూపుచుండును. కాన అందరును వీని సంఘీభావముతో ఈ పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందుటకు తోడ్పడుదురని ఆశించుచున్నాము. అందరును ఈ పరిశ్రమను అభివృద్ధిచేసి ఆరోగ్యమును పొందుదురుగాక.

మనశ్శక్తి

రచన: — శ్రీ గోపాలుని రాజగోపాల్

మనశ్శక్తికి మించినశక్తి మరేదియునులేదు. మనోశక్తులను పొందినవారు సంకల్పమాత్రముననే అనేక అద్భుతకార్యములను జేసియున్నారు. తలంపుబలమే మనోశక్తియగును. అట్టిదానిచే ఒకప్రాణిని మోహానిద్రాపరవశునిగా జేయవచ్చును. (Making Hypnotized being) మంత్రశక్తిచే సాధింపబడు కార్యములకెల్ల కారణం మనోశక్తియె అగును. మనోబలమే మంత్రము. ప్రశస్తములగు ఆత్మ తేజోశక్తులవలన మనశ్శక్తి సులభసాధ్యమగును. ఇట్టి శక్తి సర్వప్రాణులను వశమొనరించుకొన జాలియుండును. అట్టివశీకరణ శక్తులు ఆత్మబలసంపన్నులకు సులభసాధ్యములగును. ఆత్మబలతేజోవిరాజితులగు యోగిపుంగవుల యెడ క్రూరమృగము లెట్టిహానిని ప్రదర్శింపక సాధువర్తనములై మెలగియుండెనని వినియున్నాము. ఆత్మప్రబోధితమైన పనులచే దైవశక్తులు విజృంభింపజేసికొనిన వారికి సాధ్యముగానివస్తువేది? ఆత్మ విశ్వాసముచే పట్టుదలగా కార్యముల సాధించువారి కసాధ్యముగు వస్తువేది?

"యథార్థమగు విశ్వాసము కడువేగముగలది. అది సర్వమును కబళించివేయు పక్షములతో నెగుఱుచుండును. రాజులను దేవతలుగా జేయుచున్నది. క్షుద్రజీవులను పృథ్వీశులుగా మార్చుచున్నది.

(షేక్స్పియరు)

మన మనశ్శక్తిచే మానవసేవ చేయవచ్చును. పలువిధవ్యాధులను నిర్మూలింపజేయుటలో మనఃప్రభావము మిక్కిలియుపయుక్తమగును. సమ్మోహనము, మైకము దెప్పించుట, భ్రాంతింపజేయుట మున్నగువానిచే క్రూరమృగములను దుష్టశత్రువులను వశమొనరింపజేయ జాలియుండును. కాని దైవశక్తి సమన్వితమగు నిట్టి విద్యచే దుర్విషయముల మీదికి బుద్ధిపోనిచ్చిన తప్పక ముప్పు వాటిల్లుటయేగాక, దైవశక్తి లోపభూయిష్టమై ఆత్మశక్తులు క్షీణించుటచే, వశీకరణశక్తియు నశించును.

ఇట్టి శక్తిని బడయగోరువారు ప్రప్రథమమున తమ మానసము నిశ్చలత్వము (calmness) బడయుటకు ఏకాగ్రతను (concentration) సంపాదించవలెను. అందుకై ప్రాణాయామము, నాసికాగ్రదృష్టి మున్నగునవి ఆచరింపవలెను. మఱియు ఏకాగ్రత కుదిరినవెనుక అభ్యాసకుడు తనకు గజము దూరములో-ఒకచుక్కగాని, చిన్నగుర్తుగాని ఉంచుకొని ఏదేని ఒకవస్తువును ధ్యానించుచు దానిని కన్నార్పక తదేక దీక్షతో జూచుచుండిన కొలదిదినములలో తను కోరిన వస్తువును దానిలో జూడగలడు. ఓపికతో దీనిని సాధించిన అభ్యాసకుడు ప్రథమ విజయము పొందినవాడగును. మఱియు ఇట్టివారు శరీరమును అందముగను ఆరోగ్యముగను ఉంచుకొనవలెను. నిత్యము శరీర వ్యాయామము, ఆసనములు జేయుచు, చన్నీటి స్నానము జేయుచుండవలెను. అనాస, అరటి, నారికేళాది ప్రకృతి పరిపక్వములగు ఫలభక్షణము చేయుచు, ఆవుపాలను త్రాగుచుండినట్లయిన శరీరము బహ్యాందముగా తేజస్సుతో వెలుగుచుండును. తేజస్సుతో ఓలలాడువ్యక్తి ప్రతి ఒక్కరిని ఆకర్షించును. ఆబాలగోపాలము అట్టివానితో పరిచయము జేసికొనుటకు ఉవ్విళ్ళూరుదురు. భార్య తన భర్తయని చెప్పుటకు, తల్లి తన కొడుకని చెప్పుటకు, ఎంతోగర్వపడుదురు. ఎట్టి అపరిచిత్త మూర్ఖవ్యక్తులచేనయిన గౌరవింపబడుటకు దగిన ఆకర్షణ యుండును. ధనబలము భుజబలములుగల వ్యక్తులచే సాధింపబడనట్టి పనులు గూడ ఇట్టివారు సునాయాసముగా సాధింపగలరు.

నిత్యము ఉదయ, సంధ్యలయందలి లేతసూర్యుని రెప్పవాల్పక జూచుచుండవలెను. ప్రథమమున కొద్దికాలమే జూచుచు క్రమక్రమముగా ఎక్కువజేయవలెను. అభ్యాసానంతరము చల్లని నీటితో నేత్రములను కడుగుచుండవలెను. మఱియు అభ్యాస సమయమున నిశ్చలమనస్సుతో "ఓసూర్యభగవానుడా నీతీవ్ర తేజస్సును చూడజాలక సకలజీవరాసులు తలలువంచుకొని నీకు లోబడినట్లే, నాతీక్షణ దృక్కులను జూచినవారును నాకు లోబడుదురుగాక" అనుమాటలను (మంత్రము) ను తలచవలెను. ఇట్లు క్రమాభ్యాసమున కొన్ని దినములకు మిట్ట మధ్యాహ్నపు మార్తాండుని ప్రచండదుర్నిరీక్ష్య తేజాగ్నిని సైతము జూడనోపియుండును. ఇట్టి వానికన్నులు మిక్కిలి కాంతివంతముగా విద్యుద్దీపములవలె నుండును. మంత్రము మనస్సుతో లయించుటచేతనే శక్తివంతమగు చున్నది. తేలు, పాము, మంత్రములు మున్నగు సకల మంత్రములు శక్తివంతములగుటకు కారణం మనస్సే. మనశ్శక్తిలోపించిన మంత్రములు అనగా మనస్సు త్రోయింపజేయని మంత్రములు పనిచేయజాలవు. మనోశక్తి సంపాదించనివారు మనస్ఫూర్తిగనిచ్చు గడ్డిపరకయినను మదముతో సేవించువారి మహావ్యాధులనయినను పారద్రోలగల్గియుండును. దైవబల సమన్వితుడగు ఏసుప్రభువు స్పర్శనామాత్రముచే పలు వ్యాధులు నిర్మూలింపబడినవని వారి గ్రంథములు దెల్పుచున్నవి.

పైనుదహరించినవన్నియు అభ్యసించిన వెనుక తనశక్తిని పరీక్షించుకొనుటకు గాను ఒకప్రయోగము సల్పవలెను. ఒక అపరిచితవ్యక్తి మేధోభాగమును దీక్షతో తిలకించుచు "నీవు నన్ను జూచెదవుగాక. నన్ను జూచుటకు నీకు మనస్థిమిత ముండదు. నీమనస్సు నన్ను జూడమని ఆజ్ఞాపించుచున్నదికావున నన్ను తక్షణమే జూచెదవు" అని తలంచుచుండవలెను. కొద్ది కాలములో అతడు వెనుదిరిగి అభ్యాసకునివైపు జూచును. తలంపు బలముగా నుండవలెను. అభ్యాసకుడు ఒకపర్యాయము అపజయముగాంచినంతనే భయపడక "పడుట లేచుట కొఱకే" అనుకొని ఓర్పుతో విశ్వాసముతో కృషిసల్పిన సఫలీకృతుడు గాగలడు.

ఇట్లు సఫలీకృతుడైన అభ్యాసకుడు తనశక్తితో ఏమి చేయవలెను? దారినబోవు స్త్రీలపై ఉపయోగించవలెనా? కాదు; పెడదారినబోవు ప్రాణులపై ఉపయోగింపవలెను. క్రూరమైన వ్యక్తులవల్లను, జంతువులవల్లను ప్రమాదము తప్పదు. అట్టివారిని లోబఱచుకొని తనయొక్కయు, తోటివారియొక్కయు మానప్రాణములను రక్షించుకొనవచ్చును. శత్రువులకు విభ్రాంతి కలుగజేయవచ్చును. లేనివి వున్నట్లు, వున్నవి లేనట్లుగ జూపవచ్చును. పసిపిల్లలను, వ్యాధిపీడితులను నిద్రపుచ్చవచ్చును. ప్రతి పనికి వాటివాటికి దగినట్లుగా మాటలను తలంచుచుండవలెను. సమయమునకు చేయు పనికిని తగినట్లుగా, నేత్రములనో, భ్రూమధ్యమునో, మేధోభాగమునో జూచుచుండవలెను. అమెరికా దేశమందలి కొందరు వైద్యులు ఇట్టి విద్యచే మైకము దెప్పించి శస్త్రచికిత్సలు జేయుచున్నారు. జంతు వినోద ప్రదర్శనశాలలో పులి, సింహము మొ॥ క్రూరమృగములను ఆడించువారీ శక్తి గల్గియుండవలెను. అన్నిరకముల వ్యాధులను వాటికి తగినట్టి తలంపు బలముచే నయముజేయనగును. మొట్టమొదట రోగికి తనయందు నమ్మకము గలుగునట్లుగా నడచుకొనవలెను. ఇట్టి మహత్తరశక్తికితోడు ప్రకృతి వైద్యవిధానముతో పరిచయముండినవారికి వ్యాధినిర్మూలనము సులభసాధ్యమగును. తగవులు దీర్చుటకు, గొప్పవారియొక్కయు, ధనవంతులయొక్కయు సహాయములు బడయుటకు, విడిపోయిన భార్యాభర్తలను మఱల కలుపుటయందును ఉపయోగబడును. ఒకటేమిటి! ఎన్ని పనులయినను సాధించవచ్చును. చనిపోయిన పితృదేవతలను సైతము జూపించ సాధ్యమగు నిట్టి మహత్తరశక్తిని సాధించి ప్రజోపయోగకరములగు కార్యముల నెన్నయినను జేసి ఐహికాముష్మిక ఖ్యాతివహించుట కందరు అర్హులే. "సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన."

Don't put off till tomorrow what
you can do to-day, because,
Past Health can be recovered,
Past wealth can be regained, but,
Past time is past for ever.

ప్రకృతివైద్యము

1. ప్రకృతి వైద్యము చేయవలెనన్నా
ప్రజల కెల్ల రోగపు బాధలను దొలఁగించవలెనన్నా
ప్రాకృతంబౌ వైద్య మెల్లెడ బాగుగా నెలకొల్పఁగల్గిన
వైకృతంబగు రోగబాధలు వదలు
సౌఖ్యముగాంత్రు జనులు ॥ప్ర॥

2. ఏది త్రోవలిడి చూపుఁడో యన్నా
ఈ వైద్యమునకు నెక్కుడైనది యుండఁబోదన్నా
ఆదియందు సమస్త వైద్యము లాచరించినవారు కడపటి
కేది దారియుఁగనక దీనినె
యాశ్రయించి సుఖించిమనరే ॥ప్ర॥

3. మరల బియ్యము మరగరాదన్నా
పరమౌషధ ములుగ పచ్చికూరలె వాడుఁడో యన్నా
మరల బియ్యము మానివైచినమంచి యారోగ్యంబు గలుగు
నిరత మట్టులె పచ్చికూరలఁ
దినినజిగిబిగిచెందు దేహము ॥ప్ర॥

4. మట్టిపాత్రలె మంచివోయన్నా
మానవులు వానినె ఎట్టివేళల వాడవలెనన్నా
గట్టి యనుకొని లోహపాత్రలఁగాంక్షతో నుపయోగపఱుతురు
చెట్టయా చిలుములు నందునఁ
జేఱుచు నారోగ్యంబు నయ్యావి ॥ప్ర॥

5. కల్లు త్రావుట కుద్దియౌనన్నా
కాఫీలు టీలు కాయబలము నడంచునోయన్నా!
మెల్లమెల్లఁగ నెల్లవారు కల్లువలె కాఫీని మరగిరి
మద్యమట్టులె వ్యసనసంతతి
మానుఁడెంతో మేలుచేకుఱు ॥ప్ర॥

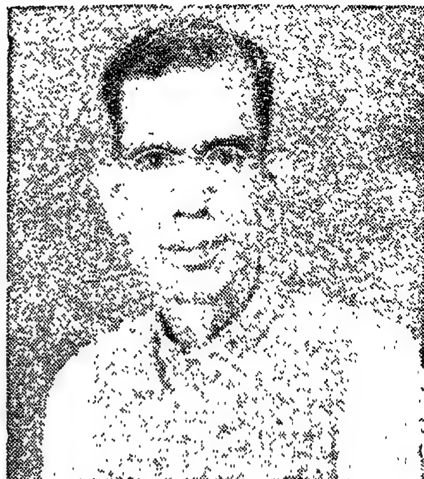
—శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారి.

ఉచిత సలహాలు

అజీర్ణము, మలబద్ధము, నపుంసకత్వము, అతిమూత్రము, శుక్లనష్టము, అతిస్థౌల్యము, క్షయ, కుష్టు మొదలుగాగల సమస్తమైన తరుణ, దీర్ఘవ్యాధులగూర్చి మీకే సలహా కావలసినను డాక్టరు శ్రీ సీతారామావధూత, ఆరోగ్యసదనం, పటమట పోష్టు, కృష్ణాజిల్లాకు వ్రాయండి. జవాబుకు 0-2-0 తపాలబిళ్ళలు పంపండి.

వ్యాయామము - ప్రకృతిసిద్ధము

అంతర వ్యాయామము



విద్వత్కవి భూషణ
విద్వాన్ శ్రీ వేదం వేంకట కృష్ణశర్మ.

అష్టాంగ యోగములను గూర్చి వివరించుచు ఫిబ్రవరి "ప్రకృతి మాత"-లో, "యమము"ను,-దాని యుపాంగములను స్పష్టీకరించితిని. ఇప్పుడు "నియమము"ను గూర్చి తెలుపఁదొడంగుదును.

"యమ" సాధన మెట్టిదియో, "నియ"మాభ్యాసమునట్టిదే. "యమము" వలెనే "నియమము"కూడ అంతర వ్యాయామమే. "యమముఁ" బోలె "నియమము"ను దశవిధోపాంగవిలసితమే- అవి:- (1) తపము, (2) సంతోషము, (3) ఆస్తికత్వము, (4) దానము, (5) భగవద్దర్శనము, (6) వేదాంతశ్రవణము (7) లజ్జ, (8) మతి, (9) జపము, (10) వ్రతము.-అనునవి. ప్రకృత మిందొక్కొక్కటియు, శరీరవ్యాయామమున కనుగుణ్యమగు యోగసాధనమయి, అంతర పరిశ్రమ మనిపించుకొనుట కెంత వఱకుఁదగునో చర్చింతము.

1 తపము

శరీరమును దపింపఁజేయు మనోదార్ఢ్యావలంబనమునకిది సాధనము. అనఁగా, ఇంద్రియవృత్తుల నన్నిటిని నిరోధించి, ఏకోన్ముఖముగ చిత్తమును ఆకాంక్షిత విషయము మీఁదికి మరలించుట. ఈకార్యమత్యంతశ్రమాకలితము. ప్రాణి-తన చుట్టుపట్లలో పంచేంద్రియాకర్షకవిషయములుండి మనోవైకల్యమునకుఁ గారణములగు చుండినను లక్ష్యపెట్టని స్వభావమలవఱచుకొనవలెను. ఉదాహరణ పూర్వకముగ దీనిని వివరించుట సమంజసము. తనపై ఈఁగ వ్రాలినను, గంటికింపగు వస్తుప్రదర్శనము జరిగినను, నృత్యగీతాదికములు వినఁబడినను, అత్యద్భుతమధుర రసపూరిత ఖాద్యాదులు తటస్థించినను-సువాసనలతోఁ గూడిన పుష్పాదులు ఆకర్షించినను-త్వక్చక్షుశ్శ్రోత్ర జిహ్వాఘ్రాణాఖ్య పంచేంద్రియములు వానివైపున మ్రొగ్గకుండునట్టి యలవాటు-తపోనియమమునకుఁ బునాదివంటిది. పురాణకాలమున దేవతలకంటె రాక్షసులే ఈనియతిని జక్కఁగఁ బాటించినట్టు కనఁబడుచున్నది. ఇంద్రియజేతయై-ద్వంద్వాతీతుఁడై, ఉద్దిష్టసిద్ధి కేకాగ్రమనోనిగ్రహమునఁ దపమూను జీవి యొంటటి త్యాగమునకయిన వెనుదీయఁడు. తనధ్యాన సమాధిలో నిశ్చలుఁడయినందునఁ గ్రూరమృగాదుల భయము, కాఱుచిచ్చు బీతి, తనపై వల్మీకములు, దుబ్బులు బలియును దిగులు-ఏమాత్ర మతనికి వెనుబాటును ఘటింపదు. ఈ తెగకుఁజేరిన తపోధనులు వెక్కురు మన పురాణములలోఁ గన్పట్టుచున్నారు. బ్రహ్మ సృష్టికిఁ బ్రతిసృష్టిచేసిన విశ్వామిత్రుఁడు, శాశ్వతమహోన్నత స్థాన మందిన ధ్రువుఁడు మున్నగువారి తపోబలము అసమానమయినది. భగీరథుని తపోనియతి పవిత్రమందాకినీ వాహినిని మర్త్యలోకమునకు గొనివచ్చి భారతీయప్రజాకోటికిఁ దరణోపాయముమాపు పుణ్యతీర్థమయినది. దుర్వాసుని తపశ్శక్తి మహేంద్రుని పదభ్రష్టునిఁజేసినది. ఇంతేల? అజేయమగు పాశ్చాత్యపశుబలాధిక్యమును మహాత్ముని తపశ్చర్యగాక ఏది యాటంకపెట్టగలిగినది? నలువదియేండ్లుగఁ బ్రయత్నమొనర్చుచుండియు ఫలింపని ప్రత్యేకరాష్ట్రవాంఛ ఆమరణాంతోపవాస వ్రతపూర్వకమగు శ్రీరాముల తపస్సుచేతనేకదా ఫలించుకాల మేర్పడినది. తపోబలప్రభావ సంపన్నులయిన పూర్వరాజర్షులు, స్వర్గమర్త్యములకు రహదారులు కల్పించిరి. మానవవృత్తిని-ఆకాంక్షితార్థదీక్షతో-ఏకైకలక్ష్యముతో(ముల్లోకములను దృణప్రాయముగనెంచి) -తపమాచరించువారికి మోక్షము కరతలామలకము.

లక్ష్య సిద్ధికై చేయు యత్నమే తపస్సు

అబలలోఅట్టివా రెందఱోకలరు. సావిత్రితాదేక దీక్షతో జీవితేశ్వరు ప్రాణములకయి యముని వెన్నాడికదా, లక్ష్యము సాధించినది భీష్మునిచే నిరాకరింపబడిన కాశీరాజపుత్రిఅంబాదేవితనప్రయత్నములన్నియు వమ్ముకాగా, తపమొనర్చికదా భీష్మునిఁబడవేయఁదగు లక్ష్యము సాధించినది?— అట్టి తపము ఏయవాంతర కారణముచేనయినఁ జెడినచో - ఈప్సిత మీడేరక పోవుటయుఁడ - ప్రాణికి సంభవించు కష్టనష్టము లపారములు - తపస్సిద్ధి కాకుండ నడుమనే - మేనకాదులచే నాటంకపఱచఁబడిన విశ్వామిత్రు డెట్టి శ్రమల కగ్గమాయెనో మన మెఱుఁగుదుము.

తపమన్నపుడు (ఇంద్రియ నిగ్రహమునకుఁ దరువాతి దశ) శరీరపోషణముకూడ ఁజేగును. అది నియతాహార బద్ధము. చాంద్రాయణాది వ్రతములచే అది సిద్ధించును. ప్రతిమాసమును చంద్రుని వృద్ధిక్షయముల ననుసరించి - శుక్లపాడ్యమి నాఁడొక

కవళముంగొని, పౌర్ణమివఱకొక్క కవళముగా హెచ్చించుచు మరల బహుళ పాడ్యమినుండి వరుసగా నొక్కొకటి తగ్గించుచు అమావాస్యనాఁడు పూర్తిగా ఉపవాస మొనర్చుట చాంద్రాయణ వ్రతమనఁబడును. — అంతియగాక శిలోంఛ వృత్తులను కూడ అనుసరించుట తపస్వి కత్యంతావశ్యకము. 'శిలావృత్తి' యన రోళ్ళకడ తిరుగళ్ళకడఁబడిన ధాన్యపుగింజలను ఏరికొని, దానితో ప్రాణము గాపాడుకొనుట. 'ఉంఛవృత్తి' — అన — ధాన్యపు కళ్ళములలోఁబడిన గింజలను సమకూర్చికొని దానితో జీవము నిలుపుకొనుట —— శక్తియున్నంతవఱకు, వస్తురూపముగాఁ ధాన్యము, పండ్లు, కందమూలములు, ఆహారము గైకొనవఱకుఁ త్రిషవణ స్నానాదులు తప్పక చేయనగును. అంతకుఁపై మెట్టు — జీర్ణపర్ణ, జల, వాయుభక్షణములు. అట్టియెడ శరీర కార్శ్య మెక్కువగ నుండును. కావునఁదపస్థానమునుండి కదులుటకు నైతము శక్తియుండదు. ఇట్టి దేహాభిమాన త్యాగముచేతనే — ఆత్మోన్నతి అధికమగును. — అట్టియెడ కేవలమంతర్దృష్టి తప్ప మఱియొకటి యుండదు. ఎంతయో శ్రమించినఁగాని ఆస్థితికి వచ్చుట దుర్లభము. అదియేతపస్సు.

2. సంతోషము

ఇది అద్భుతమగు మానసిక వ్యాయామము. సంతోషశబ్దము — ఆనందమునకును, సంతుష్టికిని బర్యాయోక్తియగును. — అందు, 'ఆనంద' — మనునది శాశ్వతమైనది. 'నిత్యానందం పరమ సుఖదం'—అనుటలోని పరమార్థము ఇదియే. అనఁగా, మనస్సునకుఁ గలఁత, బాధ, చిరాకు గలిగినపుడు సంభవించు శోకాదులణుమాత్రము లేకుండుట — అనిభావము దీనికెంతటి మనోనిగ్రహమయినను చాలదు. —స్వానుభవముచే, శ్రమించి యీ స్వభావ మలవఱచుకొను జీవికి "శాంతం శివం సుందరం" — అను పరమార్థతత్వము బోధపడును. — కాని, అది అలవడుటయన్న, సామాన్య విషయముగాదు. ఆప్తజన నిర్యాణములయందు' ఆధివ్యాధులయందు—ఈతిబాధలందుఎవనికి దుఃఖము కలుగకుండును? ఆత్మ విషయముననే చింతింపని పనివానికి దారపుత్రాది బంధు వర్గముల విషయమునఁజింత యెట్లుకలుగును ? — తనకు ఈలౌకిక సంబంధములగు జంఝాటములలో ఒకరికొకరి తోడ్పాటు అవశ్యక మయినందున — ఋణాను బంధమువలన నేర్పడిన సంబంధ బాంధవ్యములచే సన్నిహితత్వము కొందరికి లభించుట సహజమే. కాని — పారమార్థికముగ "వారెవరు ? తానెవఁడు?" — అను ప్రశ్న గలిగినపు డట్టి సన్నిహితుల సాహచర్యము ఋణాను బంధముచేఁగలిగినదని మన యార్యులు వివరించిరి. దీనింబట్టియే జగద్గురుఁడును — "కాతేకాంతా? కస్తేపుత్రః? — సంసారోయమతీవ విచిత్రః" — అని వచించినాఁడు — కాన అట్టివారికై శోకించుట మన మనోదౌర్బల్యమునకుఁ దార్కాణము. దానిని జయించినవాఁడు నిత్యానందమనుభవించును. ఆ యానందమే బ్రహ్మము. 'ఆనందోబ్రహ్మ' మనికకదా శ్రుతివాక్యము.

సంతోషము అనగా 'సంతుష్టికిఁ గూడ పర్యాయపదమని వచించితినిగదా! — ఆ సంతుష్టి దేనిచే లభించును ? — నిత్యానందునికి సంతుష్టి సహజముగఁ గుదురును. 'ఆత్మతృప్తి'—యే- సంతుష్టి. ఉన్న దానితోఁ దృప్తివహించుట సంతుష్టి. లేనిదాని కయి ప్రాఁకులాడమి సంతుష్టి. — సంతుష్టుఁడు సమలోష్టాశ్మ కాంచనుఁడు. వానికి ఈరేడు లోకములును దాస్య మొనర్చును. పండిన పెరటి కల్పకమువలె సంతుష్టికి వాని మనస్సు నాట్యరంగముగ నున్నంతవఱకు అతనికిఁ బ్రాప్తింపని శుభములుగాని, తొలఁగిచనని అశుభములుగాని యుండవు. అట్టివాఁడు దైవాంశ సంభూతుఁడనుటలో సందియములేదు.

దురాశా పిశాచగ్రస్తచిత్తుఁ డేఁఆశ్రమమున కయినను వెను దీయఁడు. వాని లక్ష్యమున కొక హద్దు అనునది యుండదు. కావుననే 'ఆస కింతములేద'ని పెద్దలనిరి. "ఆశాపాశము దాఁ గడున్నిడుపు లేదంతంబు" — అని భాగవతము. ప్రాణి తాను గోరిన దేదియో లభించినపు డంతతో నూరకుండఁడు. అంతకుఁ బైదానికిఁ యత్నించుటకు ఆసయే మరల కారణమగుచున్నది. కడగానని యాస — పేరాసక్రిందికి మాఱి — అదియే దురాశ అగుచున్నది. అట్టియెడఁ బ్రపంచమంతయుఁ దన స్వాధీనమయినను — ఆశ చావదు. అన్ని కష్టములకును — ఇడుములకును — కీడులకును — దుఃఖములకును అత్యాశయే మూలకందము. కనుకనే — మన పూర్వులు "ఆశాశాపరమం దుఃఖం నిరాశాపరమం సుఖ"మ్మన్నారు. ఎల్ల దుఃఖములకు — వెతలకు — ఆలవాలమగు ఆశను తెగగోసినవాఁడే పరమసుఖి — అతనికి జగమెల్ల జోహారొనర్చును. "సంతుష్టుఁ డీ మూఁడు జగములఁ బూజ్యుండు. సంతోషి కెప్పుడు జరుగు సుఖము" — అనియు, — "వ్యాప్తిం బొందక, వగవక, ప్రాప్తంబగు లేశమయినఁ బదివేలంచుం, దృప్తింబొందని మనుజుఁడు సప్తద్వీపములనైనఁ జక్కఁబడునే" అనియు — పోతనగారి సూక్తులు.

ప్రపంచమే సంతోషలక్ష్మి నాట్యరంగమగుచో, అవల ధనికుండెవ్వఁడు ? దరిద్రుఁడెవ్వఁడు ? — ఆత్మసంతుష్టి ప్రాణి స్వభావసంబంధి ధన కనక వస్తు వాహనాదులు భౌతిక ప్రకృతి సంబంధి, షడ్రసోపేత భోజనము లారగించు ద్రవ్యవంతుఁడును- కలియో, గంజియో త్రావు నిఱుపేదయు, క్షుధాశాంతియు, దానఁగలుగు తృప్తియు పొందునపుడు — భుజించు పదార్థ మేదియైన నేమి ? — ఇక్కడ వస్తు లక్షణములలో భేదముగాని ఆత్మలక్ష్యము ఇరువుర దొకటేకదా ! — కాన, మరునాటి చింత లేని దరిద్రునికంటె, తన యనంతర మొక శతాబ్దము వఱకు ఆస్తి నిలువచేయు చింతగల ధనవంతు డెట్లధికుఁడగును ? — ఇంక పరిపాలకుల దురాశలను గూర్చి వ్రాయ నుంకించుచో నిట్టి వ్యాసము లిరువది యగునేమో ! సత్రమున పొరపొచ్చెములు ముచ్చటించుకొనుచు బిచ్చగాండ్రు ఇన్నూరుగురైన

(మిగతా 24వ పేజీలో చూడుడు).

గ్రంథసమీక్ష:

శ్రీ బుద్ధ చరిత్ర

దశావతారమూర్తులలో నొక్కఁడని వినుతిఁ గాంచిన శాక్యముని చరిత్ర మిది. బుద్ధభగవానుని జీవిత విశేషాదు లీ వఱకు గద్యకృతులుగను, పద్యకావ్యములుగను పెక్కులు వెలువడి యున్నవి; కాని యమ్మహనీయుని గాథ బుఱ్ఱకథగా రచించి ప్రకాశపఱుపని కొఱంత దీనివలనఁ దీఱఁగలదు. శైలి, పూర్తిగ నటు గ్రాంథికము - నిటు వ్యావహారికముఁ గాని జాడను బడినది. రచయిత శ్రీ నిమ్మరాజు చిన వేంకటేశ్వర్లు. 'జీవరక్షణ ప్రచారక గ్రంథమాలవారి తృతీయపుష్ప మీ ప్రచురణము.' క్రౌన్ ఆక్టావో సైజున (107+29) 136 పుటల గ్రంథము. వెల ప్రతి ఎనిమిదణాలు. ప్రకాశకులు - మేనేజరు, జీవరక్షణ ప్రచారక గ్రంథమాల, అనంతవరము, గుంటూరుజిల్లా.

జ్ఞానసుధ

ఇది, ప్రభుత్వ బాలకోన్నతపాఠశాలా (అనంతపుర) విద్యార్థుల పత్రిక. పుటలు 66. వెల తెలియదు।

ఆంధ్ర సంస్కృత ఆంగ్ల కర్నాటక హిందీ భాషలలో విద్యార్థులయు, నుపాధ్యాయులయు రచనలు గలవి. వివిధాంశములకు సంబంధించిన వ్యాసము లీ సంచికలో మొత్తమున ముప్పదియాఱు గలవు. వానిలో హితకరములగు విషయములే పెక్కులు. ఉత్తమ నీతిదాయకములైన యిట్టి పత్రిక లాంధ్ర రాష్ట్రమున నూరూరఁ బాఠశాల కొక్కొకటివంతునఁ బ్రకాశపఱుపఁ బూనుట, విద్యార్థుల భాషాభివృద్ధి కెంతయేని దోహదము గల్పించుటువంటిది. ఈ సంచికయందు గురు, శిష్యుల యభినవ వేమన నీతిపద్యములు రసోదంచితములు. అందు మచ్చుతునుక లనందగిన వియ్యవి.

శిష్యుఁడు

భావలేదు మూడ; వేమమా కడుగొప్ప;
మీసమునకు సెంటు పూసికొనును;
పొగరుఁబోతు; నాటి పూటబత్తెములేదు;
విశ్వదాభిరామ, వినురవేమ!

గురుఁడు

కొంటెవాఁడు నెత్తిఁ గొరిగించుకొనఁ జూచి,
వెఱ్ఱిముండ లెల్ల వేసములను
దాల్చి తిరుగుచుండ్రు; తత్త్వంబు నెఱుఁగరు;
విశ్వదాభిరామ, వినురవేమ!

★

రచయితలకు మనవి

★

ఆహార, జల, వర్ణ, మర్దన, మృత్తికా, ఉపవాస, జల్లు, ధారా స్నానములు, కాంతి, యోగ, వ్యాయామ విద్యుదాది పలు తెఱఁగుల ప్రకృతి చికిత్సా విధానములపై రచయితలు గద్య, పద్య, గేయ, కథా రూపమున వ్యాసములు వ్రాసి ప్రతి నెల 25 తేదీ లోపల ప్రకృతిమాత కార్యాలయమునకు పంపవలయును.

అమూల్య రచనలకు ధన రూపమగు సత్కృతు లివ్వబడును.

మేనేజరు,
ప్రకృతిమాత.

★

(23వ పేజీ తరువాయి)

సుఖముగ నుండఁగలరు. కాని, యీ విశాల ప్రపంచమున ఏ పొరపులులేక నిరుపమ ఏలికలు సుఖజీవనమును గావింపలేరు కదా! ఒండొరులపై ద్వేషము, అన్యోన్య రాజ్యాక్రమణోద్యమము, ఇతరేతర యుద్ధప్రకటనము - ఇంతకుఁ గారణము అత్యాశ - కాదు - దురాశ. దానికి మూలము అసంతుష్టి.

తొలుదొల్త యౌవనమున అశోకుఁడు పరరాజ్యపిపాస మిక్కుటముగఁ గలవాఁడు. ఆకారణమున-క్రూరస్వభావుఁడై దారుణములొనర్చి ప్రజానిర్మూలనముచేసి పరరాజ్యములను జయింపఁ దొడంగెను. కళింగయుద్ధమాతని కంటిపొఱ దొలగించినది. జయించిన రాజ్యములతోఁ దృప్తినొందెను. ఆశాపాశమును గోసివైచెను. నిత్యానందము-ఆత్మసంతుష్టి అలవఱచికొనెను. అందువలన గలిగిన ఆత్మోన్నతిని తాను స్వయముగ అనుభవించుటయేగాక, ప్రజలకుఁగూఁడ బంచిపెట్టుటయే పరిపాలకుఁడైన తనధర్మమని అతఁడు గుర్తించెను. వెంటనే అట్టియుత్కృష్ట సిద్ధాంతమును బోధించు బౌద్ధము నాతండు స్వీకరించుటయు కాక-ప్రపంచమున కంతటికిని జాటనెంచెను. ఫలితము-ఆ మహోన్నత ధర్మారాధనమునకు చైత్యస్తూపాది నిర్మాణము, ధర్మచక్ర స్థాపనము. అవియే అతని సామ్రాజ్యమున "శాంతం శివం సుందరం"-అను నిత్యానందగీతాలాపముల ప్రబోధశంఖారావము.

(సశేషము)

సమస్య ౫

"కారాగారము మానవాళి కొసఁగుం
గాదే సదారోగ్యమున్ !"

(క) తక్కిన మూఁడు చరణములలోఁ బ్రకృతి తత్త్వ బోధకముగాఁ బూరింపవలయు.

(చ) ఏప్రిల్ 25 కిఁ బద్యములు మాకుఁ జేర్పవలయు.

(ట) మే సంచికనవి ప్రచురితములు.

(త) అర్హతానిర్ణయము జూనున.

(ప) ఉత్తమ పద్యమునకు ధనరూపమగు సత్కృతి.

సమస్య ౬

"దేహము వీడఁ గావలయు
దేహి చిరాయువు గోరనేనియున్"

(క) ప్రకృతి తత్త్వబోధకముగా మిగత మూఁడుచరణములలోఁ బూర్తిగావింపవలయు.

(చ) మే 25 కిఁ బద్యములు మాకుఁ జేర్చుటవసరము.

(ట) అవి జూనునఁ బ్రకటితములు.

(త) అర్హతా నిర్ణయము జూలైని.

(ప) ఉత్తమ పద్యమునకు ధనరూపమగు సత్కృతి.

సంపాదకులు,
ప్రకృతిమాత, పటమట, కృష్ణ.

Regd. No. M. 5860 PRAKRITI MATA 15th April 1953

Printed & Published by M. Sitharamavadhuta, at Swatantra Art Printers, Vijayawada-2.



సం॥ చందా 3-0-0 ★ విడిప్రతి 0-4-0

ఆంధ్రప్రబోధము



శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి

ఆంధ్రపుత్రా! మహోదయమయ్యెనోయి!
భాస్కరుఁడు నూతనారుణప్రభలఁ జిమ్మె
లెమ్ము! నవమహితాంధ్రరాష్ట్రమ్మునందు
అద్భుతామల తేజస్వివై వెలుంగ.

ఏ రాష్ట్ర సిద్ధికై కృషిసల్పి కాశినాథుని కులాంభోధి చంద్రుండు చనెనో
ఏ రాష్ట్ర సంప్రాప్తి నెడఁదఁ గాంక్షించుచు దేశభక్తుండు గతించినాఁడో
ఏ రాష్ట్రముం గడియింప సీతారాముఁ డుపవాస సువ్రతమూనినాఁడో
ఏ రాష్ట్ర సంసిద్ధిఁగోరి శ్రీరాముఁడు ముదమునఁ గన్నులుమూసినాఁడో

అట్టి రాష్ట్రము నిదుభాగ్యము ఫలింప లబ్ధమైనది యిడుమల్ తొలంగిపోవు
సమధికానందవాహిని చాలువాఱ విజయగీతిక లిఁక నాలపింపుమయ్య!

బలిదానంబు నొసంగి రాష్ట్రమును సంపాదించి సత్కీర్తి కాం
తులు దిక్కోఘుల నింపినాఁడ విటుపై నూత్నాంధ్ర రాష్ట్రమ్మునన్
వెలిఁగింపన్ జనునయ్య దీక్షమెయి నీ విశ్వాద్భుతప్రాక్తనో
జ్జ్వలశౌర్యమ్ము సమస్తలోకము ప్రశంసల్ సేయ బద్ధాంజలిన్.

ఆంధ్రకవీంద్ర! జాత్యభ్యుదయాకాంక్ష రచియింపఁగదవోయి రమ్యకృతులు
ఆంధ్రగాయకమణీ! ఆలపింపఁగదోయి మధురమంగళ గీతమాలికలను
ఆంధ్రవీరోత్తంసమా! చాటఁగదవోయి అనుపమాద్భుత పౌరుషాతిశయము
ఆంధ్రశిల్పాగ్రేసరా! రచింపఁగదోయి జీవకళోపేత చిత్రములను

ఆంధ్రనాయక! యీ కలహాంకురములు మాని, యైక్యతతో నిఁక మనఁగదోయి!
మన విశాలాంధ్రరాష్ట్రమ్మె మార్గదర్శకముగ వర్ధిల్లు సకలరాష్ట్రములయందు.

బాష్పాంజలి

సర్వశక్తుల నిమ్మజాత్యభివృద్ధికై ధారవోసిన మహోదారచరిత!
పరదాస్య శృంఖలాభంగమ్ముసేయ నుద్యోగమ్మున్ వీడిన త్యాగధనుఁడ!
హరిజన దేవాలయ ప్రవేశమునకై ఉపవాస మొనరించు నపరగాంధి!
రాష్ట్రసంపాదనార్థంబయి దీక్షించి అసువులర్పించిన అమరజీవి!
నీ మహాత్యాగమునఁ జేసి నేటికాంధ్ర రాష్ట్ర సంసిద్ధియయ్యె శ్రీరామమూర్తి!
యీ శుభసమయమునఁ దప్తహృదయు లాంధ్రజనుల బాష్పాంజలుల నందికొనుము తండ్రి!

ప్రకృతిమాత

ఆ. వె॥ ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి,
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతి మాతృ ధర్మపథము చూపె!

సంపాదకులు :
డా॥ సీతారామావధూత
సాహిత్య సరస్వతి :
సీరిపి ఆంజనేయులు

సంపుటి 3   15 అక్టోబరు 1953   సంచిక 3

ఆరోగ్యసదనము-ఆంధ్రరాష్ట్రావతరణ మహోత్సవం

ఆంధ్రరాష్ట్ర అవతరణ సందర్భములో పటమటలంక "ఆరోగ్య సదనము" (ప్రకృతి చికిత్సాలయము)న ఉదయము 7గం॥ల నుండి మధ్యాహ్నము 1-0గం॥ వరకు ఉత్సవము, అమరమూర్తి శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములుగారి చిత్రపటావిష్కరణ మహోత్సవము విజయోపేతముగను, అత్యంత వైభవముగను శ్రీ పచ్చిపులుసు వెంకట సుబ్బారావుగారి యధ్వర్యమున జరిగినవి.

ఉదయము 7గం॥ లకు సదన వాసులు, పలువురు పుర ప్రముఖులు ప్రభాత భేరీ కార్యము 7-30 గం॥లకు దైవ పూజలు, 8-0 గం॥ లకు దైవ ప్రార్థనలు జరిపిరి. అనంతరము 9-0 గం॥ లకు శ్రీ పిన్నమనేని పున్నయ్య చౌదరిగారు జాతీయ పతాకారోహణను జేసిరి. 9-30 గం॥లకు సదన కార్యకర్తలు శ్రీ పచ్చిపులుసు వెంకట సుబ్బారావు గారికి స్వాగత మొసఁగి, వారి నధ్యక్షులుగ నెన్నుకొని, శ్రీవారిని పుష్ప మాలాంకృతులఁ గావించిరి. 10 గం॥లకు శ్రీ చేబ్రోలు వెంకట సుబ్బారావు, చాటకొండ వేంకట పుల్లారావు గారలచే ఆరోగ్య సదనమునకు బహూకరింపఁ బడిన అమరమూర్తి శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములుగారి ఛాయా చిత్రమును, కవి భూషణ, విద్వాన్ శ్రీ గర్రె సత్యనారాయణ గుప్తగారు ఆవిష్కరించుచు ఆ యశఃకాయుని జీవిత చరిత్రను గూర్చియు, ఆంధ్ర దేశములో గల కళాభివృద్ధిని గుఱించియు ఉపన్యసించిరి. తర్వాత చిట్టిప్రోలు కృష్ణమూర్తి, పల్లపోతుల రామబ్రహ్మం, చేబ్రోలు వెంకట సుబ్బారావు, చాటకొండ వేంకట పుల్లారావుగార్లు శ్రీ రాములుగారి జీవిత విశేషములఁ దెల్పుచు, ఆంధ్రరాష్ట్రావతరణ విషయమై విపులముగ నుపన్యసించిరి. అనంతరము అధ్యక్షుల యభిభాషణము సాగెను. తదుపరి పిల్లలకు తిను బండములు పంచుటతోడను, ప్రకృతిమాతృ పత్రికాధిపులు శ్రీ యవనిగడ్డ ధర్మారావుగారి కృతజ్ఞతాభివందన సమర్పణతోడను, జయ జయ నినాదాలతోడను సభ పరిసమాప్తిఁ గావింపఁ బడినది.

క్షీర చికిత్స (Milk Cure)

రచన: శ్రీ పాటిబండ్ల వేంకటేశ్వర్లు

మనము దీసికొను నాహారము లన్నింటిలో ఆవుపాలు సంపూర్ణమగు ఆహారము. ఆహారమునందలి లోపములన్నియు వీనిని దీసికొనుటవలన పూర్తి కాగలవు. బాల్యములో మాతృ స్తన్యము లభించని పసిబిడ్డలకు పరిశుభ్రమైన ఆవుపాల నివ్వాలి. లేనిచో పెద్దయినతర్వాత వారి అవయవములు వయస్సునకు దగినట్లు వికసించవు. వారి మస్తిష్కము సరిగా పని చేయ జాలదు. గోక్షీర పానమువలన శరీరముయొక్క రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొందుతుంది. మనస్సు సాత్త్వికమై, శాంతియుతమై యుంటుంది. ఈ ఉత్తమ గుణములన్నియు పరిశుభ్రమగు పాల యందు మాత్రమే గలవు. గనుక క్షీర చికిత్సవలన సక్రమ ఫలితములను బొందవలయునన్న గోవులను గురించియు, వాని ఆహార విహారములను గుఱించియు శ్రద్ధ దీసికొనవలయును.

ఆరోగ్యవంతమైన, పుష్టివంతమైన క్షీరములు లభించవలయు నన్నచో, ఉత్తమ జాతికి చెందిన, బలిష్ఠమగు గోవులను పోషించాలి. ఏ దేశములో గోవు యింటింటను గృహలక్ష్మి వలె పూజించబడెనో, ఏ దేశ స్త్రీలు ప్రతి దినము గో పూజ తమ పవిత్ర ధర్మముగ భావించుచుండిరో, ఏ దేశమునందలి బిడ్డలు పవిత్రములగు గోక్షీరపానము చేత, శక్తిశాలురును - తేజోవంతులునై ప్రకాశించిరో, అట్టి పవిత్రమగు ఆర్యావర్తములో గోపోషణ - గోభక్తి నేడు మచ్చునకేనియు గానరావు. నేడు ప్రజలలో, కుక్కలను - పిల్లులను - కోళ్ళను పెంచుటయందు గల నాసక్తి మఱి గోపోషణయందు నామమాత్రమునకైనను గాన రాదు. ఒకనాడు గోపోషణయే ముఖ్యవృత్తిగా గల ఆర్య భూమిలో నేడది యించుకైన గానరాకుండుట జాతియొక్క దౌర్భాగ్యదశయనక తప్పదు. గోవుయొక్క మహాత్మ్యమును వర్ణించుటలో హైందవ శాస్త్ర గ్రంథములన్నియు నిండి పోయినవి. మరల నేనాడేనియు భారతజాతి పూర్వౌన్నత్య మును, ప్రతిభను బొందవలయునన్న గోపోషణకు సంఘము నందు సముచిత స్థానము కల్పించాలి. యింటింటను గోపూజ జరగాలి. పవిత్రమగు గోధూళిచే ప్రతి గృహము పునీతము గావాలి.

నేడు భారత దేశములో, పల్లెలయందు మాత్రమే గోపోషణ నామమాత్రముగ నున్నది. గాని పల్లెలయందలి ప్రజలు వాని పాలను సక్రమముగ నుపయోగించుకొనుటలేదు. వారు ఆర్థిక దృష్టితో గోక్షీరములను పట్టణములకు దీసికొనివెళ్ళి విక్ర యించుచున్నారు. దీనివలన వారు పొందు లాభము చాల స్వల్పము మాత్రమే. వారు పాలను విక్రయించకుండ వారి గృహములలో నుపయోగించినచో, వారికి డాక్టర్ల బిల్లులు తక్కువ కాగలవని తెలియదు. పట్టణములలో చాలమంది ఆవు పాలను వుపయోగించుచూ ఉండెదరు. పట్టణములయందలి గోవులు ఆరోగ్యముగ నుండక బక్కచిక్కి చాల మురికిగా నుండును. వానికి పట్టణములలో నివాసయోగ్యములైన ప్రదేశ ములు లభించవు. అందువలన నవి రోగగ్రస్తములుగా నుంటుంటవి. ఈ రోగగ్రస్తములగు పశువులనుండి పిండిన పాలను నిత్యము నుపయోగించుటచేతనే పట్టణములు నేడు దుర్భరమగు రోగముల కాలవాలమై యున్నవి. ఈ కారణము వలననే పెద్ద పెద్ద పట్టణములయందును నగరములయందును, లెక్కకుమించిన వైద్యశాలలును, వైద్యులును దిన దినాభివృద్ధి నొందుచున్నారు. వీనివలన ప్రజలయొక్క ఆరోగ్యము అభివృద్ధి నొందక పోవుటయేగాక, నానాటికి దిగజారిపోవుచున్నది.

పాలయొక్క విలువ, గోవుకు మనము నిచ్చు ఆహారము మీదను, అది నివసించు ప్రదేశముమీదను ఆధారపడియుండును. పాలయొక్క పరిమాణము గూడ పశువుకు మనము నిచ్చు నాహారముమీదనే ఆధారపడియుండును. విటమిను A. B. E. F. లు పశువునకు మనము యిచ్చు నాహారము ద్వారా పాలలో అధికమగును [illegible]. విటమిను D [illegible] నాహారము ద్వారా పాలలో [illegible]. గోవులకు పచ్చగడ్డిని ఆహారముగా నొసంగి, సూర్యరశ్మిలో తిరుగాడనిచ్చినచో, వాని పాలయందు అన్ని విధములగు విట మినులుండును. పచ్చగడ్డిలో అన్ని విధములగు విటమినులు, ఫాస్ఫరస్, లోహము, క్యాల్షియము, సోడియం, [illegible] మొదలగు ఖనిజ లవణములుగూడ నుండును. ఇందువలన పచ్చ గడ్డిని మేయు గోవులపాలు ఆరోగ్యవర్ధకములును, పుష్టికరము లును అయి ఉన్నవి. గోవులను ఎంత ఆరోగ్యముగను, [illegible] గను పెంచెదమో, వాని పాలుగూడ నంత ఆరోగ్యప్రదముగను, బలిష్టముగను ఉండును. రోగగ్రస్తములగు [illegible] రోగములను నివారింప జేయలేకపోవుటయేగాక, నూతన [illegible] లను గూడ కల్గించును. మనదేశములో గోవులుండు [illegible] ప్రదేశములు చాల మురికిగాను, దుర్గంధముగాను [illegible]. గోవులయొక్క పొదుగు - స్తనముల ప్రదేశము [illegible], [illegible] ములో గూడ మురికిగా నుండియుండును. పాలను [illegible] చేతులు గూడ మురికిగానే యుండుచున్నవి. పాలను [illegible] పాత్రలు గూడ అపరిశుభ్రముగ నుండును. నేడు [illegible] యందు తిరుగుచు పాలను [illegible], [illegible] అనేక విధములగు మురికి చేరుచూ [illegible]. Black Ham అను నొక విదేశ శాస్త్రజ్ఞుడు మనదేశములో [illegible] గురించి చేసిన పరిశోధనలలో, భారతదేశమునందలి [illegible] ఎక్కువ మురికినీరు కలియుచున్నందువలననే అనేక రోగముల నుత్పన్నముజేయు రోగాణువులు కలుగుచున్నవి. గోవులను కట్టివేయు ప్రదేశము చాల పరిశుభ్రముగా నుంచవలయును. మల మూత్రములను గోశాలనుండి చాల దూరముగా నిలువ జేయవలయును. దానిపై ఈగలు, వివిధ రకములగు సూక్ష్మ

జీవులు అభివృద్ధిచెందకుండుటకై, దానిపై పొడిమట్టిని కప్పివేయవలయును. గోశాలయందు ఈగలు ఎక్కువగా జేరకుండుటకై ఏదేని ఔషధము నుపయోగించవలయును. గోశాలపైని కప్పు పరిశుభ్రముగా నుంచవలయును. గోశాలలకు ప్రతి సంవత్సరము సున్నము కొట్టించవలయును. పాలు చెడువాసనలను సులభముగా పీల్చుకొనగలవు. ఇందువలన గోశాలల సమీపముననగాని, పాలు పితుకు ప్రదేశముననగాని ఏవిధమగు చెడువాసనలను ఉంచరాదు. పాలు పితుకుటకు ముందు పాల పాత్రను, గోవు యొక్క పొదుగు ప్రదేశమును బాగుగ మంచినీటితో కడుగవలయును. లేనిచో ఆ ప్రదేశము మురికిగా నుండి అందు సూక్ష్మజీవు లుత్పన్నమగును.

గోవుయొక్క స్తనములనుండి పాలను పితుకుటతోడనే, అవి వేడిగ నుండును. వీనిని ఉష్ణధారలనియు, ధారోష్ణములనియు పిల్చెదరు. ఇవియే సర్వదా చికిత్సకు నుపయోగకరములు. ధారోష్ణ గో దుగ్ధములను గురించి ఆయుర్వేద గ్రంథము లన్నియు విశేషముగ ప్రశంసించి యున్నవి.

పాలు, పితికిన నాలుగు గంటల వరకు దూషితములుగావు. గాన వానిని నాలుగు గంటల లోపుననే ఉపయోగించవలయును. ప్రస్తుతము పాలు అమ్మువట్టివారు ఎంత మురికిగా నుండుచున్నారో, పాలలో నీళ్ళను వగైరా కలుపుటలో ఎంత అవినీతిగా ప్రవర్తించుచున్నారో, ఆ విధముగా, బహుశా ప్రాచీనకాలమునం దెన్నడును ఉండియుండలేదు. ఆ దినములయందలి సభ్యత మహోన్నతమైనది. ప్రజలు అబద్ధమాడుట, మోసగించుట, అవినీతిగా ప్రవర్తించుట పాపమని దలంచుచుండెడివారు ఇందువలన యీ మురికిదనమును గురించియు, అవినీతిని గురించియు ఆయుర్వేద గ్రంథములయందు చెప్పుటను వివరించియుండలేదు. ప్రాచీన కాలములో పాలనుగురించి ఏవిధమగు అనుమానము లేకుండెడిది. ప్రజలు చాల సరళముగను యథార్థవాదులుగ నుండెడివారు. ప్రతి గృహస్థుయొక్క గృహముగూడ చాల స్వచ్ఛముగ నుండెడిది. ప్రతి గృహమునను సుందరమగు గోవులను పెంచుచుండెడివారు. పాలు పితుకు ప్రదేశములుగూడ చాల పరిశుభ్రముగ నుండెడివి.

ధారోష్ణములగు గో దుగ్ధముల వలన వాత వికారములు శాంతించును. శరీరము బలిష్ఠమై అవయవ వికాసము గలుగును. పాండువ్యాధిని, కామిలావ్యాధిని నిర్మూలించును. శారీరక క్షీణత్వమును పోగొట్టి ఓజస్సును పెంపొందించుటలో గో క్షీరము లద్వితీయములు. నాలుగు గంటల తర్వాత గో క్షీరముల నుపయోగించువారు పాలను మరగగాచరాదు; మరగగాచినచో, పాలయందలి C విటమిను నశించిపోతుంది. గనుక కొలదిగా మాత్రమే వేడిచేయాలి.

కాని క్షీర చికిత్సవలన పరిపూర్ణమగు లాభములను పొందవలయునన్నచో, పాలను పితికిన వెంటనే త్రాగవలయును.

భారతజాతి పూర్వమువలె శక్తి సంపన్నులుగను, శతాయుష్కులుగను, జీవించవలయునన్నచో, గోవులకు సంఘమునందు ఉత్తమస్థానము గల్పించి, గోపోషణ నభివృద్ధిపరచి గోక్షీరములను నిత్యము పానము జేయాలి.

శాశ్వత పోషకులు

(1) శ్రీ పాటిబండ్ల వేంకటేశ్వర్లుగారు, దొడ్డవరప్పాడు — రు. 116–0–0
(2) శ్రీ పహిల్వాన్ కందస్వామిగారు, ఒంగోలు — 116–0–0
(3) శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావుగారు, విజయవాడ — 116–0–0
(4) శ్రీ టాగూరు రతన్‌సింగుగారు, వరంగల్లు — 116–0–0
(5) శ్రీ మారం గోపాలరావుగారు, నవాబుపేట — 116–0–0
(6) శ్రీ తుమ్మేపల్లి వెంకటేశ్వరరావుగారు, చింతలపూడి — 116–0–0
(7) శ్రీ తలమంచి శంకరయ్య దేవరగారు, ఊటుకూరు — 116–0–0
(8) శ్రీ తూమాటి మల్లారెడ్డిగారు, గండవరం — 116–0–0
(9) శ్రీ నేలవెల్లి వెంకటప్పయ్యగారు, చినమోదుగపల్లి — 116–0–0
(10) శ్రీ పాలడుగు రామగోపాలరావుగారు, చినఓగిరాల — 116–0–0
(11) శ్రీ లింగం వెంకట శివుడుగారు, రామన్నపూడి — 116–0–0
(12) శ్రీ పి. బయ్యప్పరెడ్డిగారు, బార్-ఎట్-లా, అనంతపురము — 116–0–0
(13) శ్రీ కొల్లా వెంకట సుబ్బారావుగారు, వినుకొండ — 116–0–0
(14) శ్రీ దారా కృష్ణరావుగారు, బందరు — 116–0–0
(15) శ్రీ వేమూరి చిన్నయ్యారావుగారు, బి. ఏ. బి. యల్. బందరు — 116–0–0

మొండి మలబద్ధక వ్యాధి
మాసము రోజులలో మటుమాయమైంది!

నాది వరంగల్ జిల్లా, మధిర గ్రామము. వయస్సు 34 సం॥లు. నా ఇరువది యేడవ యేట నుండి, ఎందువలననో నేను తీసుకొన్న యాహారము సరిగా జీర్ణమయ్యేదికాదు. విరోచనమూ సాఫీలేదు. ఏ 2, 3 రోజులకో బహిర్భూమికివెళ్ళి, ఒక పావు గంట పాటుబడితేనే, పెంటికలు పెంటికలుగా కొంచెము మాత్రము మలముపడేది. అదే పోవును గదాయని అశ్రద్ధజేస్తూ పది మాసములు గడిపాను. ఆకలియన్నది అడుగంటినది. అన్నమన్న యేవగింపు గల్గినది. ఇక యిప్పుడు ఐదు రోజులకుకూడ మలము వెళ్ళుటలేదు. వ్యాధి విపరీతముగా పరిణమించినది. నాటు మందులు వాడాను. ఇంగ్లీషు మందులు సేవించాను. ఇంజక్షనులు పుచ్చుకొన్నాను. నా దురదృష్టమేమో, ఇసుమంత గుణమైనలేదు. ఇక మా తలి దండ్రులు డబ్బుకు వెరువక హైదరాబాదు ఉస్మానియా హాస్పటలులో ప్రవేశపెట్టిరి. ప్రవేశించిన కొన్నాళ్ళకు కొంచెము గుణము కన్పించినట్లే కన్పించి, మరల ముదిరిపోయెను. ఇప్పుడు నా శరీరమూ శల్యామైపోయింది. మరణమాసన్నమైనట్లుంది. ఇక నా తలి దండ్రులకే గాదు-నాకును నా జీవితముపై ఆశ నశించింది. ఈ స్థితిలో మా ఆప్త బంధువొకరు తాను స్టేట్ లైబ్రరీలో "ప్రకృతిమాత" అను పత్రికలో పటమట లంక (విజయవాడ) ప్రకృతి చికిత్సాలయమందు సమస్త వ్యాధులు ప్రకృతి చికిత్సచే నివారణ చేయబడుచున్నట్లు తాను చదివానని మా తండ్రిగారితో చెప్పగావిని, వారు మందులువాడి వాడి విరక్తిజెంది, ప్రకృతి చికిత్సాభిలాషులై నన్ను పటమటలంక సదనమునకు తీసుకొనివచ్చి ప్రవేశపెట్టిరి. ఇచ్చట ఒక్క తొట్టి స్నానములతోనేగాక పలురకములైన ప్రకృతి చికిత్సా విధానములతో ఒక్క మాసము రోజులు మాత్రము చికిత్స పొందగా నాలో ఒక నూతనోత్తేజ మేర్పడింది. అనాదిగా అవస్థపడుచున్న ఈ మొండి మలబద్ధక వ్యాధి ఒక్క మాసము రోజులలో మటుమాయమైనదంటే, ఈ ప్రకృతి చికిత్సా మహాద్భుత విశేషమనియే జెప్ప వచ్చును. ఇప్పుడు నాకు మంచి ఆకలి వేయుచున్నది. జీర్ణశక్తి బాగాయున్నది. విరేచనమూ సాఫీగా అగుచున్నది. నేను ఇచ్చటనే 2 మాసములు గడపి, సంపూర్ణారోగ్యముతో సదనము విడచితిని.

గనుక వ్యాధిగ్రస్తులైన ప్రతివారు ఒక్క ప్రకృతి చికిత్సనే అవలంబించి సదా పరిపూర్ణారోగ్యులై యుందురుగాక !

— చెరుకూరి వీరభద్రరావు.

చందా వివరాలు

శాశ్వత పోషక చందా	రు 116-0-0
రాజపోషక చందా	25-0-0
అభిమాన చందా	12-0-0
సహాయ చందా	6-0-0
సంవత్సర చందా	3-0-0

విడి ప్రతిక — 0-4-0

వివరములకు : మేనేజరు,

"ప్రకృతిమాత" పటమట పోష్టు, (కృష్ణాజిల్లా)

పంద్రెండవ యుపాసన

బ్రహ్మచర్యము

★

శ్రీ రూపనగుడి నారాయణరావు



బ్రహ్మమను శబ్దము వేద విద్యకేకాక జితేంద్రియత్వము నకును జెల్లుబడియగును; కావున జితేంద్రియత్వము, గురు శుశ్రూష మున్నగు నియమ, శీలములు గలవాడు బ్రహ్మచారి యనఁబడును.

బ్రహ్మచర్య విధులను పాలించుటవలన నిహపర సౌఖ్యములు సమకూరును. ఎట్టిన సకల సౌఖ్యములఁ బడయుటకు హేతువు జీవనము; జీవనమునకు ముఖ్య హేతువు ప్రాణ పోషణము; ప్రాణ పోషణమునకు ముఖ్య సాధనము బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మచర్య నియమాచరణమువలన రోగములు సాధారణముగ రావు; దేహారోగ్యము వృద్ధియగును; వార్ధక్యము దవ్వులఁ జనును; అకాల మృత్యువు తప్పును; మనస్సు హర్షముతోఁ గూడి తనరారును. బ్రహ్మచర్య నియమములఁ బాలింపనివానికి ఆయువు, తేజము, బలము, వీర్యము, బుద్ధి, శోభ, సౌందర్యము, ధనము, యశము, పుణ్యము, ప్రియము మొదలగునవి నష్టము లగునని స్మృతులు నుడువుచున్నవి.

"ఆయుస్తేజోబలం వీర్యం ప్రజ్ఞా శ్రీశ్చమహాయశః
పుణ్యంచ మత్ప్రియత్వంచ హన్యతో బ్రహ్మచర్యయా."

బ్రహ్మచర్య ప్రభావమువలన శత్రువిజయముకూడ సిద్ధించును. అర్జునునిచే నోడింపఁబడిన గంధర్వుఁ డొక్కఁడా విజయుంగాంచి, "ఓ యర్జునా! నీ బ్రహ్మచర్య ధర్మముచేతనే నీవు నన్నిట్లోడింపఁ గలిగితి"వని నుడివినట్లు భారతము నందున్నది. బ్రహ్మచర్య రసాయనమును సేవించుటవలన నుభయ లోక సౌఖ్యములు గలుగుననియు, ఆయు వభివృద్ధియగుననియుఁ బ్రాచీన భిషగ్వరులేమి, మునీశ్వరులేమి, మహర్షులేమి, యోగి పుంగవులేమి, ప్రాజ్ఞులేమి యేకీభావము గలవారైయున్నారు. ఆధునిక మానసిక శాస్త్రజ్ఞులును, వైద్యులును గొంద ఱీ యభిప్రాయమునకు వ్యతిరేకాభిప్రాయములు గలవారయి, "సురత కార్యమునుండి మానవుఁడు పూర్తిగా విరమించుట యుపద్రవ కరమనియు, దాన నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులేకాక, మానసికమైన యవ్యవస్థలును వారికిఁ గలుగుచుండుననియుఁ" జెప్పెడి వారు. ఇయ్యాధునికుల యభిప్రాయమును ముందు విచారింతము.

బ్రహ్మచర్య నియమపాలనమువలన మనలో నొక్కొక్కరి యందునుగల యంతశ్శక్తి తరంగములుగా నుత్పత్తి చేయఁబడి, వెచ్చింపఁబడి, మరలఁ బూరింపఁబడుచుండును. దీనివలన మన యాత్మయు, మనస్సును, శరీరమును (వీనినే యాధారమందురు) బుష్టిగలవి యగును. ఇవి పుష్టిని బడసినప్పుడు, అనఁగా వీని శక్తిని మనము విపులపఱచికొనినప్పుడు, మన బుద్ధియొక్క క్రియాశక్తియు, దాని చుఱుకుఁదనమును, దాని యాంతరలక్ష్య శుద్ధియుఁ బరిపక్వస్థితికి వచ్చుచుండును. ఈమూఁటి సమ్మేళనమె ప్రజ్ఞ. ప్రజ్ఞయనునది యొకవిధమైన యాంతరశక్తియె యగును. ఈ శక్తి స్త్రీపురుష భేదములేక మానవకోటి కంతటి కిని గావలసి యుండును.

రేతస్సును రక్షించుకొనుటయె బ్రహ్మచర్యముయొక్క ముఖ్యవిధి; ఇదియె బ్రహ్మచర్యమును బ్రతిష్ఠించుట యగును. ప్రాచీనార్యుల విద్యావిధానమున కాధారభూతముగా బ్రహ్మచర్య శిక్షణ ముండెను; అనఁగా బ్రహ్మచర్యమె వారి విద్యాభ్యాసమునకుఁ బునాదియైయుండెను. ఈ పునాదిమీఁదనే వారు విద్యా మహాసౌధమును నిర్మించుచుండిరి. ఆధునిక కాలమునఁ గట్టఁబడు విద్యాసౌధ మిట్టి దృఢతరమగు పునాది లేక పోవుటచేత, నయ్యది భద్రముగాక, దానిమీఁద వేయఁబడు కట్టడపు భారమున కది క్రుంగుచుండును.

మానవుని శారీరక మానసిక శక్తులు రేతస్సుమీఁదనే యాధారపడియుండును. రేతస్సనునది యెట్టిదో తెలిసికొందము. ఈ విషయమై శ్రీ అరవిందులు 'భారతీయ ప్రజ్ఞ' యను గ్రంథములోఁ జెప్పినదానిని నిట్లే యెత్తి వ్రాయుట యుక్తము. "ముఖ్యాధారభూతమైన కాయిక ధాతువు రేతస్సు. దీనియందుఁ దేజస్సు, అనఁగా మనుష్యునిలోని యుష్ణము, ప్రకాశము, విద్యుత్తుపొత్తు గలిసి నిగూఢముగా నుండును. సర్వశక్తి రేతస్సునందు లీనమై యుండును. ఈ శక్తిని దేహ ద్వారముగా వెచ్చింపవచ్చును; లేదా నిలుపు చేసికొనవచ్చును. కామము, క్రోధము, విషయలౌల్యము – ఇవన్నియుఁ దచ్ఛక్తిని శరీరమునుండి స్థూల రూపముగనో, సూక్ష్మ రూపముగనో

వెదచల్లునట్టివై యున్నవి. దైహిక దుశ్శీలమువలన-వ్యభిచారము వలన-వెచ్చింపఁబడు రేతస్సు స్థూలముగఁ బోవునది; మానసిక దుశ్శీలమునఁ - చెడు తలఁపులవలన - వెచ్చింపఁబడునది సూక్ష్మముగఁ బోవునది. అనఁగా దైహిక వ్యభిచారమువలన నేకాక, వాఙ్మానస వ్యభిచారమువలనను నయ్యది వ్యర్థము చేయఁబడుచుండును. కాని యాత్మ నిగ్రహము (self-restraint) వలన రేతస్సునందలి శక్తి నిలువ యగుచుండును. నిలువ చేయుటయన నధిక పఱచుటయేకదా! ఈ భౌతిక శరీరము యొక్క యక్కఱలు పరిమితములు; కావున నిలువయైయుండు నీ శక్తిని దేహమునకేకాక మఱి దేనికైనను సద్వినియోగము చేయవచ్చును. పూర్వుల సిద్ధాంతము ప్రకారము రేతస్సు ఉష్ణముతో, ప్రకాశముతో, విద్యుచ్ఛక్తితోఁ గూడిన 'జలము'. దీనినే తేజస్సని చెప్పుదురు. ఈ నిలువయైయున్న రేతస్సు మొదట నుష్ణముగాఁ - దపస్సుగా - మాఱి శరీర ప్రకృతి నంతయు నుత్తేజన మొనర్చును. ఈ హేతువుచేతనే జపాదిగాఁగల యాత్మనిగ్రహముతోఁ గూడిన దేహ శోషణ కర్మలను దపశ్చర్యలని చెప్పుదురు. ఏలన నవి జయశీలములైన దృఢతర కర్మలను బ్రేరేపఁజాలిన యుష్ణమును నుత్పత్తి చేయునవై యున్నవి. రెండవది: నిలువయైయున్న రేతస్సు నిఖిలజ్ఞానమునకును మూలమగు తేజస్సుగా - అనఁగాఁ బ్రకాశముగను శక్తిగను - బరిణామమొందును. ఇంక మూఁడవది: మానసిక శారీరక కర్మాచరణమున కాధారభూతమగు విద్యుత్తుగా మాఱును. ఈ విద్యుత్తునం దాకాశము (ether) వలన నుత్పన్నమైన యోజస్సు లేక ప్రాణశక్తి యనఁబడు నాదిమ శక్తి యుండును. జల రూపముగా నుండు రేతస్సు తపస్సుగను, తేజస్సుగను, విద్యుత్తుగను మాఱునప్పుడును, మఱి యావిద్యుత్తు ఓజస్సుగ మాఱునప్పుడును, ఈ శరీరఘటము దేహ బలముతోడను, బౌద్ధిక శక్తితోడను నిండును. రేతస్సుయొక్క కడపటి రూపమయిన యీ యోజస్సు మస్తిష్కమును జేరి, భౌతిక పదార్థముయొక్క సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైనట్టియు, ఆత్మ రూపమునకు సన్నిహిత మయినట్టియు మూలశక్తితోఁగూడి, దానిని నుత్తేజన మొందించును. ఈ యోజస్సు ఆత్మశక్తి యనఁబడు వీర్యమును నుత్పత్తి చేయును. ఈ వీర్యమువలన మానవుఁడు ఆత్మజ్ఞానమును, ఆత్మ ప్రేమమును, ఆత్మశక్తిని, దైవభక్తిని బొందగలుగుచుండును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యమువలనఁ దపశ్శక్తిని, తేజశ్శక్తిని, విద్యుచ్ఛక్తిని, ఓజశ్శక్తిని మనము మనయందెంత నిలువ చేసికొందుమో యంత ప్రశస్తమైన శక్తిని దైహిక కార్యాచరణములకును, హృదయిక కార్యాచరణములకును సేకరించుకొన్నవారమగుదుము."

సురతకార్యములను నిషేధింపఁగూడదను విషయమును గుఱించిన యాధునికుల యభిప్రాయమందు సత్య మెంతయున్నదో యిప్పుడు విచారింతము. బాహ్యకార్యరూపమైన సహజ సురత కార్యమును నణఁచిపెట్టి, యితర రూపములుగా- దుష్టమార్గములుగా, భావరతము మున్నగు చెడుతలఁపుల మూలముగా, వాఙ్మానస వ్యభిచారమూలముగా, రేతస్సు వెచ్చింపఁబడునేని, అది శారీరక మానసిక వ్యాధులకు దారితీయవచ్చునను టనిజము. సురతమును నిషేధింపఁగూడ దను నాధునికుల యభిప్రాయమున కిదియె కారణము.

యుక్తవయస్సుగల స్త్రీ పురుషులు వివాహ మాడుట యనుచితముగాదు. మఱి వివాహము సంతానమును గాంచుటకే యగునుగాని కామమును దీర్చుకొనుటకై కాదు. గృహస్థుఁడు తన భార్యతో ఋతుకాలములందు భోగించుట బ్రహ్మచర్యమే యగునని యార్యులు నుడువువారు.

ఓ ప్రభూ! సర్వనియంతా! నా ప్రవర్తనమును సన్మార్గమునే యనుసరింపఁ జేయుము. నాయందలి చెడు తలఁపులను బాఱఁదోలుము. నా వీర్యమును నే రూపమునను వ్యర్థపఱుప కుండునట్టి శీలమును నా కనుగ్రహింపుము. బ్రహ్మచర్యమును బాలించు బుద్ధిని నాకుఁ బ్రసాదించి నా యంతశ్శక్తిని నే నభివృద్ధి చేసికొన నిమ్ము.

ఈశ్వరా! నీ ప్రేమను, నీ ప్రకాశమును నామీఁదఁ బుష్కలముగాఁ బ్రవహింపఁ జేయుము.

ఓ మధుర స్వరూపా! నిన్ను నిష్ఠనై ధ్యానించుచున్నాను.

(9 వ పేజీ తరువాయి)

మూలమున గలిగి వృద్ధిబొందును గాన పాలిచ్చు తల్లులు తమ యారోగ్యమును గాపాడుకొనక పిల్లలకు మందిప్పించి కుదర్చవలెనని చేయు ప్రయత్నము వృథ యని గ్రహింతురుగాక. పిల్ల నిమిత్తము తల్లి కష్టపడి అవిదాహిపథ్యము జేయుట అవసరముగుటచేతను తల్లికి అంత గౌరవమియ్యబడినది. పాలివ్వక, పథ్యముజేయక పిల్లలను బెంచు తల్లులు క్రూర మృగములకంటె మూర్ఖులని చెప్పనగును. "నమాతుః పరదేవతా" యను ఆర్యోక్తికి ఇదియే కారణము.

కాన ప్రతి బిడ్డతల్లియు తన జిహ్వాచాపల్యము విడచి జాగ్రతగ పిల్లలను బెంచ జూచుటచే హిందూమాతృధర్మము నెరవేర్చబడును. సరియైన అవిదాహిపథ్యముతో మట్టిపట్టీలు పొత్తికడుపునకు వేయబడుటచేత గూడ అల్లోపతి వైద్యముతో నిమిత్తములేకుండ పైని జెప్పబడిన వ్యాధులన్నియు కొంచ మాలస్యముగ కుదర్చవచ్చును. ఎట్టి పరిస్థితియందును మందు పుచ్చుకొన నక్కరలేకను, డాక్టర్లతో పనిలేకను సమస్త రోగములు గుదుర్చుకొననగును. కొంచెమనారోగ్యము కనబడిన వెంటనే లంఖణములు, అవిదాహిపథ్యముతో తేలికగా తినుట ప్రారంభించిన ఇట్టి రోగములకు తావు లేనేలేదు. జిహ్వాచాపల్యమునకు లొంగి అనవసరముగ తిని బాధపడుటకంటె ముందు జాగ్రతచే ఆరోగ్యము గాపాడుకొనుట ఎంతయు కర్తవ్యము. వివేకము గలుగుట మహద్భాగ్యము గదా!

నిద్రా సౌఖ్యము - అకృత్రిమ జీవనము

రచయిత : మధురకవి, విద్వాన్ శ్రీ బెళ్లూరి శ్రీనివాసమూర్తి, బి. ఏ.

ప్రాణి, విధినిబద్ధమగు కృత్యములయందు పగలంతయు శ్రమ యనుభవించుచున్నది. ఈ శ్రమ మానసికము, శారీరకము, అని ద్విధాభూతమై కనుపట్టుచున్నది. ఇట్టి శ్రమనుండి విశ్రాంతి గైకొనుటయే నిద్రావస్థ. నిదుర అత్యంతము సుఖాస్పదమైనది. అందును 'తలగడిగిననాటి నిద్ర' అసదృశము. నిద్ర చక్కగ పట్టినప్పుడే వ్యాధిగ్రస్తమైన ప్రాణి ఆరోగ్యసూచన గాంచుచున్నదని ఆయుర్వేద ముద్ఘోషించుచుండుట ఆబాల విదితము. గాఢనిద్రలో సమస్త సుఖములు, కష్టములు, ఆశలు, అనుభవములు విస్మరింపఁబడి సమాధ్యవస్థలోనున్న యోగివలె ప్రాణి విశ్వమునే మఱచిపోవుచున్నది. కాఁగా నిద్రకు భిషగాచార్యులంత ప్రాధాన్య మొసఁగి మన్నించుచున్నారు.

మానవుఁడు కృత్రిమమైన నిద్రాభంగము పొందినప్పుడు తీవ్రరూపమైన కోపము పొందుచున్నాఁడు. నిదురలో అంతర్లీనమై అలయని సుఖ మతనికి దూరమగుటయే కారణము. జాగ్రదవస్థలో నలసి సొలసిన అవయవముల కించుక విశ్రాంతి చేకూర్చి వానికి ఉత్తేజకరమగు పునశ్చైతన్య మాపాదించుటయే నిద్రా కారణము.

స్వప్నవీథులలో సంచరించి భూత భవిష్య ద్వర్తమాన జీవితానుభవ ప్రతిబింబముల నందు దర్శింపక, మానవుఁడు గాఢ నిద్రాపరవశుఁడు కావలెను. దీనిని సుషుప్తి యందురు. దీనికి భిన్నమైననిద్ర నిద్రగాదు. ఆ జీవి ఆరోగ్యవంతమును గాదు.

నిద్ర కష్టజీవికి దైవ ప్రసాదితమైనవరము. 'సిరిరా మోఁకాలొడ్డినవారి విధమున' నీ వరము నుల్లంఘించినప్రాణి ఆరోగ్యశ్రీ గోల్పోయి చిరకాలము రుజాపీడిత మగుచున్నది. పగలంతయు చక్కని పరిశ్రమగావించిన ప్రాణి రేయి గాఢనిద్రాసౌఖ్యమును చూఱకొనుచున్నది. మానసికముగఁగాని, శారీరకముగఁగాని శ్రమ గైకొనిప్రాణికి సోమరితన మలవడి అజీర్ణాది సమస్తరోగములకు నెడమిచ్చుచున్న దనుట అనుభవ వేద్యమగువిషయము.

జీవికి—నిద్ర స్వాభావికమైనది. కాని మానవులు కొందఱు దురభ్యాసమునకు లోనై తత్సుఖాస్వాదనకు దూరులగుచున్నారు. అధికకాలము నిద్రించుటయు శ్రేయోదాయకము గాదు. 'మితహిత వర్తనము' తరుణోపాయమని ప్రాచీన మహర్షి సత్తములు ఘంటాపథముగ చాటిచెప్పిరి. ప్రాచీన ఋషులనుచో— వారి ప్రకృతి జీవనము స్మృతిపథమున గోచరించుచున్నది. ఇట దానిచర్చ అప్రస్తుతముగాదేమో!

అనారోగ్యమునకు వెఱచియో, తపస్సాధన కనుకూలించు నేకాంతవాస మభిలషించియో నాఁటి ఋషివరు లరణ్యజీవిక నిచ్చగించిరి. దైవదత్తమగు శీతల మందమారుత ప్రసారము వారికి చిత్తప్రశాంతి చేకూర్చినది. పరిసరముల మిత్రసదృశములగు నానావిధవృక్షములు వారికి నేత్రోత్సవ మొనగూర్చినవి. శ్రవణపేయమైన నిర్ఝరీనాదము, శకుంతగానము వారి హృదయములకు బ్రహ్మానంద మందించినవి. వారి యాహారము కాయగసురులు. అదియు తత్తత్ప్రకృతి సేవించుట. నదీ ప్రవాహములలో చల్లని స్వచ్ఛజలపానము. ప్రాచీన మహర్షి సత్తములు ఒక స్వర్గజీవన మనుభవించిరి. ప్రకృతి నైసర్గికమైన జీవితములో వారికి భగవదారాధనకు చక్కని అనుకూల్యము లభించినది. వారుఆరోగ్యవంతులు. సర్వతశ్శ్రీమంతులు. ధన్యమూర్తులు.

చెప్పవచ్చినదేమన, మానవుఁడు శరీరాస్వస్థతలో ఔషధమునే యాశ్రయింపక అకృత్రిమజీవనమున కలవాటుపడుచో నారోగ్యవంతుఁడగును. ఈ జీవన రహస్యము గుర్తించుట పురుషులకేగాదు, స్త్రీలకు శిశువులకు తప్పనిసరి. ప్రకృతిజీవన తత్పరములైన పశుపక్ష్యాదులు మానవునకంటె ఆరోగ్యవంతములై, ఆయుః పరిమాణమున జీవించుట మనకన్నులయెదుట నిత్యము గోచరించుచున్న విశేషము. ఈ ప్రకృతి జీవనములో నిద్రాభంగముకాకుండుట యొకఅంగము.

> " బలవంతుఁడు పైనెత్తిన
> బలహీనుఁడు, ధనముగోలుపడినయతఁడు, ప్రము
> చ్చిలవేచువాఁడు, కామా
> కులచిత్తుఁడు నిద్రలేక కుందుదు రధిపా ! "

అనుట కవిబ్రహ్మ ప్రవచనము. ఇందలి కడపటిచరణము పై చరణత్రయమున కాధారముగనున్నది. కోరిక లుజ్జగింపుమనియే గీతాశాసనముకూడ. అమితములైనకోరికలు ఆరోగ్యమునకు భంగకరములని కాఁబోలు ప్రాచను లిట్లు శాసించిరి. వారి కారణములువేరైనను 'అమితకాంక్ష, అనారోగ్యహేతు' వనుటయు నిందలిపరమార్థము.

శిశుమూర్తులకు నిద్ర అధికమగుట ప్రకృతిబద్ధము. కాఁబట్టి పసిబిడ్డలనిద్ర నిరోధింపరాదు. అట్లుకావించుట వారి యారోగ్య నిర్మూలనమునకు కారణభూతమనుట. చక్కఁగ నిద్రించినబిడ్డ, ఉత్సాహపూరితము - ఆనందరసైకమోహనమునైన మోముతో లేచుచున్నది. విద్యావతియైన మాత శిశునిద్రాభంగ మెన్నటికిఁ గావింపదు.

పగటినిద్ర హానికరము. మాంద్యమునాపాదించును. రాత్రి సమయమే నిద్ర కుచిత తరుణముగ దైవనిర్ణీతమైయున్నది. నిద్ర-ఆయుర్వేదమణిసూత్రములో నొకచక్కని మణిగాగుర్తించి, తదనుగుణముగవర్తించి, మానవులు ప్రకృతి జీవనోపాసకులై తరింపవలయు నని నా మనవి.

మానవుని ఆయుః ప్రమాణము★

కవిశేఖర, మధురకవిరాజ, విద్వాన్
శ్రీ హెచ్. దేవదానము, P. O. L.

మానవుని ఆయుః ప్రమాణము, కృతయుగమున వేయి సంవత్సరములనియు, త్రేతాయుగమున నైదువందల యేండ్లనియు, ద్వాపరయుగమున రెండునూర్ల యేబది వత్సరములనియు, కలియుగమున నూఱు వత్సరములనియు, హిందూమత గ్రంథముల యందును, క్రైస్తవుల మత గ్రంథమగు బైబిలునందును లిఖింపఁబడి యున్నది.

మానవుని ఆయుఃప్రమాణ మిట్లు యుగ యుగమునకుఁ గ్రమేపి తగ్గుటకుఁ గారణము లెవ్వి యని విచారించుట ముఖ్యావసరము.

కృతయుగమున జీవించిన మనుజుల చిత్తవృత్తులకును, ప్రవృత్తి మార్గములకును తదితర యుగములందు జీవించిన మానవుల చిత్తవృత్తి, ప్రవృత్తులకును నెంతయో భేదమున్నది. ఆది మానవుఁడు లౌకిక వాంఛలు లేక, భగవంతుఁడు దన కనుగ్రహించుచుండిన, యన్నవస్త్రములతో సంతృప్తుఁడై, నిశ్చింతగ జీవించుటచే నాతని యాయుఃప్రమాణము వేయి సంవత్సరములు గలదియై యుండినది; కాని, రానురాను మనుష్యుఁడు దన చిత్తవృత్తిచే నానా చింతలకు లొంగి దుర్వ్యసనములకుఁ బాల్పడి తన యాయుఃప్రమాణమును దానే కొంచియ పఱచుకొనుచు వచ్చెనని కొందఱి వేదాంతుల యభిప్రాయమై యున్నది. వారి యీ యభిప్రాయము సకారణముగనే యున్నదనుటకుఁ గొన్ని ఋజువులను సూక్ష్మదృష్టితోఁ బరికించుట మన విధియై యున్నది.

మానవుని హృదయము, చింతలచేతఁ బీడింపఁబడునది. కాల క్రమమున మానవుఁడు లౌకిక సంపదల నందుటకును, భోగభాగ్యముల ననుభవించుటకును గాంక్షించినవాఁడై నానావిధ చింతలచేతఁ దన హృదయమును బీడింపఁజేసికొని, యకాల మరణమునకు లోనైయున్నాఁడు. ఇందులకుఁ బ్రమాణముగ "చింతా జ్వరో మనుష్యాణామ్. ఎల్లప్పుడు ఏదేని చింతతో నుండుటయే మనుజులకు జ్వరమనియు, చితాదహతి నిర్జీవం, చింతా ప్రాణయుతం, వపుః" సాద ప్రాణములేని శరీరమును మాత్రమే దహించునుగాని, చింత యనునది ప్రాణముతోడి శరీరమును దహించునని మన తత్త్వవేత్తలు నుడివియున్నారు.

ఆది మానవుఁడు సత్య, శౌచ, దయ, ధర్మాది సుగుణములు గలిగి, నిత్య సంతుష్టి గలిగియుండుటవలననే దీర్ఘాయుష్మంతుఁడై వేయి సంవత్సరములు జీవింపఁ గలిగియుండెను. కాని యిప్పటి మానవునివలె భోగాసక్తుఁడై దుర్వ్యసనములకుఁ జిక్కి తన హృదయమును నానాచింతలచేఁ బీడింపఁజేసికొని, కృంగి, కృశించి యకాలమృత్యుదేవతయొక్క నోఁటఁబడినవాఁడు గాఁడు.

మానవునియందు ప్రకృతి, పురుష అను రెండుభాగములున్నవి. భౌతికదేహము ప్రకృతి. తదంతర్గత జీవుఁడు ఆత్మ. అందుననే యొకయెడఁ బరమాత్మగూడఁ గలదని వేదాంతుల విశ్వాసము– జీవుఁడు హృదయమునవసించి, సప్తచక్రములందును సంచరించుచున్నాఁడనియు, అట్టి హృదయమే మానవుని సుఖ దుఃఖములకుఁ గారణభూతమైనదనియుఁగూడ వారు నిరూపింతురు. చింతారహితమై, బ్రహ్మానందముతోఁ దులఁదూగు హృదయమే, మానవునికి సంతోష సౌఖ్యము లొసఁగఁగూడును. "A Strong mind in a sound Body" ఆరోగ్యకరమైన దేహములోని హృదయము దృఢతరమై యుండునని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించిరి. కావున మానవుఁడు హృదయానందము గలిగి యుండుటకై తన దేహారోగ్యమును, బలమును జక్కఁగఁ గాపాడుకొనవలయునని శారీరకారోగ్యమును, దైహిక బలమును, మన మాహారించు పదార్థములను బట్టియే యుండును.

మానవులు భుజించు పదార్థములలో సత్వ రజ స్తమో పదార్థములని మూడు విధములుగ నున్నవి. సత్త్వ పదార్థములనఁగ పాలు, మజ్జిగ, నెయ్యి. కాయగూరలతోగూడినవి ఇవి. శాంతము, జ్ఞానము నిచ్చును. రజఃపదార్థములు, రక్త మాంసాదులు. ఇవి క్రౌర్యము, క్రోధము మొదలగు దుర్గుణములు గలిగించును. తమఃపదార్థములు, పురువులు, గడ్డలు, కాయగసరలు, మృగమాంసములు మొదలగునవి. ఇయ్యవి అజ్ఞానము మౌఢ్యము, మందము గలిగించును. ఇందుకుఁ బ్రమాణముగ "ఘృతేన వర్ధతే బుద్ధిః, క్షీరేణాయుష్య వర్ధనమ్, శాకేన వర్ధతే వ్యాధిర్మాంసం, మాంసేన వర్ధతే" యను నార్యోక్తిఁగూడఁ గలదు. కావున మానవులు దమ తమ దేహ ప్రకృతుల కనుగుణమైన పదార్థములు భుజించి తమ దేహారోగ్యములు నిలుపుకొనవలయును. (Health is Wealth) ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమనెడి యార్యోక్తి నెఱుంగనివారు లేరు. మానవుల దీర్ఘాయువునకు, ఆహార పదార్థములేకాక హృదయ దార్ఢ్యము గూడ గారణభూతమై యున్నది. చిత్తశాంతి, హృదయానందముగలవారికి సదా ఆరోగ్యమే గలుగును. "సంతోషమే సగముబలము" పూర్వము ఋషులు గాలిని బీల్చి నీరములనే గ్రోలి, ఆకులను భుజించి తపమాచరించి, దీర్ఘాయుష్మంతులై యుండి రనుట కనేక నిదర్శనములుగలవు.

మన దేహమునకును అందుఁగల ఆత్మకును, అవినాభావ సంబంధముగలదు. దేహారోగ్యమును, హృదయానందమును గలవారెన్నఁటిని అకాలమరణములవాతఁ బడరు. ఇట్టి విషయములను బ్రతిమాసమందును బ్రకటించుచుండెడి ప్రకృతిమాత ధన్యురాలు.

(సశేషము)

మూత్ర కోశ వ్యాధులు

డా॥ శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజు, యన్. డి.

అతి మూత్రము

అతిమూత్రము, నీటివిరేచనముల వంటిదే. అన్యపదార్థమం దేర్పడిన మందమువలన పుట్టువేడి యీ రోగముగలవారికి మలబద్ధ రోగము, మూత్రనిరోధమువలె గాక విశేష దాహమును బుట్టించును. నీళ్ళు త్రాగినకొలది మూత్రకోశమందు రాళ్ళు కరిగి తరుచు మూత్రము వెడలుచుండును. ఈ మూత్రము తియ్యని వాసన గలిగియుండును. మూత్రము పోయిన కొలది నీరసమును దాహమును అధిక మగుచుండును.

చికిత్స

అన్ని రోగములకువలెనే యుండును. మనము జ్వరముతోను, అన్యపదార్థ విమోచనముతోను సంబంధము గలిగియుండుటచే ఉపశమన స్నానములును, అవిదాహి పథ్యముతో సాత్వికాహార భక్షణమును అని ప్రత్యేకించి చెప్పవలయునా ? - అతి మూత్రమును మూత్రబద్ధమును గూడ శరీరమందు జీవశక్తినిబట్టి కుదర్చవచ్చును.

Uraemia (రక్తమునందు మూత్రముజేరు రోగము)

మూత్రకోశ రోగములకును, రాయి చేరుటకును ఫలితముగ ఈ రోగము జనించును. ముఖవైఖరీ విద్యవలన రోగికి ఈ రోగబాధ గలదని తెలియక పూర్వమే తెలుసుకొనవచ్చును. శరీరమంతటి నుండియు మూత్రమును త్రోసివేయుటలో ఉపశమన స్నానములకంటె సామర్థ్యముగల మరియొక చికిత్సలేదు.

బట్టలో అల్పాచమాన మగుట

అసహ్యాకరమైన యీ వ్యాధియందు రోగి మూత్రమును ఆపుకొనజాలనందున పక్కలోనే అల్పాచమానమగును. ఇది కూడ పొత్తికడుపునందుగల అన్యపదార్థము వలననే గలుగును. మూత్రకోశమునందు చర్మపు లోపలిభాగమందు రంధ్రమేర్పడి దానిగుండ తెలియకుండనే మూత్రము జారిపోవును. ఇట్టి స్థితికి కారణముండి అల్లోపతిమందుల వలనను ఇంజక్షనులవలనను ఇతర రోగములణచ బడుటయే. ఈ రోగమును ప్రేగుల లోనే (లోపలి రంధ్రముకు)ను బహుకొద్ది కాలములోనే ప్రకృతి చికిత్సవలనఁ గుదరగలవు.

Catarrh of the bladder మూత్రబంధన

కఠినమైన మూత్రకోశ రోగము, రాళ్ళుమొదలగు రోగములు కలుగుటకు పూర్వమేర్పడు తరుణరోగము. దీనియందు విశేషమైన బాధతో మూత్రవిసర్జనము జరుగుట అక్కడి నరములు బిగలాగుట, (Prostrate) (ఉష్ణాపకగ్రంథి వాచుట మున్నగు బాధలేర్పడును. ఖడ్గీయెక్కించుటకు గూడ వీలుండదు. కాని ఆపరేషను మొదలగువానితో నిమిత్తములేకుండ అవిదాహి పథ్యము, ఉపశమన స్నానములు మున్నగు కుహానే వైద్య చికిత్సతో సూక్ష్మముగఁగుదర్చవచ్చును.

పైత్యకోశ వ్యాధులు - పచ్చకామెర్లు

శరీర మన్యపదార్థాక్రాంత మైనపుడు, ముఖ్యముగ కుడి పార్శ్వమున అన్యపదార్థము చేరినపుడు ఆ పార్శ్వమునగల లివరు వ్యాధులు గలుగును. ఆరోగ్యస్థితియందు లివరు నిర్వర్తించవలసిన పని సరిగా జేయలేకపోవుట వలననే యీ రోగము గలుగును. పైత్యకోశమునందు నిల్వజేయబడు పసరు గాల్ బ్లాడరనబడు తిత్తిలోబడి అది చిన్నప్రేగుల మొదటిభాగములో వంచబడుటచే అక్కడజేరు భోజన పదార్థములలో క్రొవ్వు మొదలగునవి జీర్ణమగును. కుడిపార్శ్వ భారముచే లివరు తన పనిని సక్రమముగ నెరవేర్చజాలనపుడు ఈ గాల్ బ్లాడరునందు పచ్చని రంగుపదార్థము జేరి అది రక్తములోనికి పోయి శరీరమంతటను వ్యాపించి, కళ్ళు, గోళ్ళు, చర్మముగూడ పచ్చబడును. జ్వరము చర్మము వరకు చేరక లోపల నాభిని ఉండును. కుడిపార్శ్వ భారమగుటచే చమట విస్తారము పోయుచుండును. ఈ చమట దుర్వాసనతో నుండును.

ఒక్కొక్కపుడు పాదములకు విశేషముగా చమట పట్టుచుండును. ఈ చమట పోవుటకిచ్చెడు ఇంజక్షనులవలన భయంకరమైన వ్యాధులుత్పన్నమగును. పాదములవెంట కారు చమటలనుగాని, పైత్యకోశవ్యాధులనుగాని అల్లోపతి వైద్యముతోను, ఇంజక్షనులతోను అణచినయెడల శరీర ఉపరిభాగము నందు మంటలతోగూడిన మచ్చలు, దద్దుర్లు వచ్చును. వీట్లన్నిటికిని పరస్పర సంబంధమిట్లుండుటచేతనే వివిధరూపములుగల యీ వ్యాధులనన్నిటిని ఒకటే వ్యాసమునందు గుదిగుచ్చెడమైనది. అల్లోపతీ వైద్యమునందువలె వీనిలో ప్రతిదానికిని ప్రత్యేక చికిత్సతో నిమిత్తములేదు. వీనికన్నిటికిని అన్యపదార్థమే కారణము. ప్రతి రోగమునందును జ్వరముండును. జ్వరములేని రోగమే లేదు. జ్వరము నివారణగావలెనన్న అన్యపదార్థ బహిష్కరణము జరుగవలెను. అందుకు అవిదాహిపథ్యమును, బావ్ప, ఆతపస్నానములతోగూడిన ఉపశమన స్నానములును అవసరము. పిల్లలకు గలుగు లివరు వ్యాధులందు పెక్కుమందులు వాడి మోసపోవుటకంటె ఉపశమన స్నానములతో నమ్మకముగ గుదుర్చుకొనవచ్చును. పాలు త్రాగు పిల్లలవిషయములో తల్లులుగూడ తప్పక చికిత్స బొందుచు అవిదాహిపథ్య మవలంబించవలెను. డాక్టర్లు చెప్పు నట్లు తల్లులకు చికిత్సలేకుండ పిల్లలకే చికిత్స జేయుటవలన లాభముండదు. పిల్లలకు తల్లికిగల వ్యాధులచేత అజీర్తి తల్లి పాల

(మిగతా 6 వ పేజీలో)



ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి?

రచన:

శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య

ఏ మనుష్యుడు బాగా తిండి తింటూ – హుషారుగా తిరుగుతూ – వైద్యుని దగ్గఱకు పోకుండా నుంటాడో – అతడు ఆరోగ్యవంతుడని సాధారణంగా జనులు నమ్ముతుంటారు. కొంచెం దీర్ఘంగా ఆలోచించి చూస్తే ఆ యభిప్రాయం పొరబాటని తెలుసుకోవచ్చు – బాగా భుజిస్తూ – షికార్లుకొట్టుచున్న వారిలో ఎందరెందరు వ్యాధిగ్రస్తులై యున్నారు? వారందరు ఆరోగ్యదశయందున్నారా – లేరా – అని ఆలోచించి చూడని కారణంచేతనే – వారారోగ్యవంతులై యున్నారని జనులు భ్రమిస్తున్నారు.

ఇందలి నిజమేమంటే – సంపూర్ణారోగ్యదశయందున్నవారు ఈ విశాల ప్రపంచంలో గనుపించుట మిక్కిలి దుర్లభము.

ఎవనియొక్క బుద్ధియును, శరీరమును చెడిపోకుండా మంచి స్థితియందుండునో – అతడొక్కడు మాత్రమే సంపూర్ణారోగ్య దశయందుండువాడని – ఒక ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్త చెప్పియున్నాడు. ఇదియంతయు మన మెల్లరము ఒప్పుకోవలసినదే! ఏమనగా – బుద్ధియును, శరీరమును – పరస్పరము – సమీప సంబంధముండుటంవల్ల – ఈ రెంటిలో ఏది చెడిపోయినను అంతయు చెడిపోయినదే యగును. మనము గులాబిపూవు నిందుల కుదాహరణముగా గ్రహింతము. దాని రంగునకును, వాసనకును ఎట్టి సంబంధము గలదో – అట్టి సంబంధమే శరీరమునకు – బుద్ధికి (ఆత్మకు) ఉన్నది. కాగితముతో జేసిన గులాబిపువ్వు నిజమైన గులాబీపువ్వునకు తుల్యమయిందని ఎవరైన చెప్పడానికి సాహసిస్తారా? లేదు–ఏల? పుష్పమున సారముగనుండు పరిమళమును కాగితపుపుష్పమునందు కలుగజేయుటకుగాదు. అటులే దృఢగాత్రముగలవారికంటె సద్బుద్ధియు నుత్తమ గుణములు గలవానిని మనము మిక్కుటముగా గౌరవిస్తున్నాము. శరీరముఆత్మ. ఈ రెండు ముఖ్యములైననే. అయినను మొదటిదానికంటె రెండవది చాల ముఖ్యమైనది. ఎవరి నడవడిక పరిశుద్ధమైనదిగాదో – వారారోగ్య దశయందున్నారని చెప్పుటకు వీలులేదు. ఏ శరీరమందు బుద్ధి చెడిపోయియుండునో ఆ శరీరముగూడ చెడిపోకుండ నుండ నేరదు. కాబట్టి పరిశుద్ధమయిన నడవడియే యారోగ్యమునకు పునాదివంటిది. దురాలోచనలును, కామక్రోధాదులును–వ్యాధియొక్క ప్రత్యేక స్వరూపములవును. కాబట్టి ఎవ్వడు మంచి యొడలి యమరికగలిగి–దంతములు, కన్నులు, చెవులు మొదలుగాగల సర్వావయవములు నపరిశుద్ధము లేకయుండి–చర్మమునుండి ధారాళముగా, చెమట వెడలుతోడ, దుర్గంధము లేకయుండునో–కాలు సేతులు తమతమ పనులను బాగుగా జేయునో–శరీరము మిక్కిలి బలుపుచెందిగాని – కృశించిగాని యుండక సాధారణముగానుండునో–బుద్ధియును – ఇంద్రియములును వాని వశమందుండునో–వాడే సంపూర్ణారోగ్య సామ్రాజ్య పీఠమలంకరింపబడెడు మేటి–అట్టి ఆరోగ్యదశను మానవుడు పొందుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యమగును. ముఖ్యముగా మనము ఆరోగ్యవంతులము కాకపోవడానికి, మన తలి దండ్రులే కారణము. ఏమనగా–వారట్టి దశయందుండకపోవుటయే యని తలంపనగును–కన్నవారు సంపూర్ణముగ నట్టి స్థితియందుండిన యెడల, వారి బిడ్డలుగూడ–అన్ని విషయములయందును, వారో కన్న మంచి స్థితియందుందురని జర్మనీదేశపు మేధావియగు నొకడు చెప్పియున్నాడు. మరొక్క విషయము. సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యదశయందుండువాడు, మరణమునకు భయపడవలసిన యావశ్యక మేమియులేదు. మరణములనుగూర్చి భయపడుట చేత మనలో ఆరోగ్యము సంపూర్ణముగ లేదని ఘంటాపథంగా తెలుస్తుంది. అట్టి ఆరోగ్యము మనమెట్లు పొందగలుగుదమనుటయును – దానిని పొందినపిదప అది మనల నెన్నటికిని వదలిపోనట్లు ఎట్లు కాపాడుకొనవలయు ననుటను గూర్చి మనము విచారించుకొనుట మనవిధియైయున్నది—

ఈ విశాల ప్రపంచంలో–జ్ఞాన సంయుతమగు మానవజన్మాన్ని సంపాదించుకొని–మానవులమై పుట్టి–చిన్నప్పటినుండి పదిపదారేండ్ల ప్రాయంవచ్చిందాకా ఎలిమెంటరీ విద్యా విధానమందే మనగురువులు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య మని ఎన్నోసార్లు బోధించారు. మరికొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలను గూడ ఎన్నటికి మరచిపోనట్లు ఉద్బోధించారు. వాటివలన గలుగు లాభనష్టాలను గూడ విశదీకరించారు–కాని ఏంలాభం–? పెందలకడ నిద్ర లేవడమునకు బదులుగా 9 గంటలకు నిద్రలేస్తున్నాము. ప్రాతః కాలపు శీతల జలస్నానపుమాట మరచిపోయి పరగడుపున కాఫీ త్రాగుతున్నాం–గుండెను పాడుచేస్తుందని తెలుసుకొని కూడా

ఎడతెంపులేకుండా-చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు మొదలగు ధూమ పత్రపానము చేస్తున్నాం. వాటివలన క్షయ మొదలగు వ్యాధు లకు గురి అయిపోతున్నాం. వీటికన్నిటికి కారణం, బుద్ధియొక్క మాంద్యమేగదా! అట్టి బుద్ధి మాంద్యముగల వాడెట్లు ఆరోగ్య వంతుడౌతాడు. ఎన్నటికిని కాజాలడు. నిజంగా సంపూర్ణా రోగ్యం సంపాదించాలంటే, మానవుడైన ప్రతివాడున్ను, తన బుద్ధిని, ఇంద్రియములను, దేహమును తన స్వాధీనములో నుంచు కొని, తాను చెప్పినట్లు సత్ప్రవర్తనలయందు, తనబుద్ధిని వినియో గించవలెగాని, బుద్ధికే తానులోనైయుండుట కేవలమవివేకము. ఒక్క ఉదాహరణచూడండి. గుఱ్ఱముపొగరుబోతుతనముగలదియై పొదలు ముండ్లు - కంచెలుగల పెడమార్గాలకు బోవుచున్నప్పటి కిని, రౌతు జాగ్రత్తగా కళ్ళెముబట్టుకొని తనయిచ్ఛవచ్చినట్లు మంచిమార్గమున ఆగుఱ్ఱమును నడిపించి సుఖంగా తన గమ్య స్థానం చేరుకుంటాడు. అట్లేమానవుడుగూడ బుద్ధిని వశపరచు కొని సన్మార్గముల ప్రవేశపెట్టగలుగ జాలినప్పుడే ఆరోగ్యవంతు డగును. లేదా? ఇంద్రియ నిగ్రహములేక బుద్ధికి బద్ధుడైనచో అనారోగ్యవంతుడై - రోగపీడితుడై - బులిబూచిక సూచీ యంత్రవైద్యాలకు దేహమప్పగించి - చేదుమందులు త్రాగి త్రాగి చివరికేమౌతాడో తానే తెలుసుకోలేక పోతాడు - ఆరోగ్య వంతునకెన్నడును రోగభయముండదు సరికదా - మరణభయమా వంతయు నుండబోదు. కావున ప్రతివారును ఆరోగ్యవిషయ ముల గుర్తెరిగి ఇంతటనైనా విశ్వమానవ ప్రపంచంలో చిరాయు వులుగా నుందురని నా ఆశయము.

★

జీవహింస

రచయిత : శ్రీ కురవి శ్రీహరిశర్మ

జీవుఁడె దేవుఁడంచును-"ఛీ!ఛీ!"యని హింసను రోయుచుండ్రు-ఆ
దేవుని పూజసేయుచుఁ దీవ్రపుభక్తిని-తోడి జీవులన్
గావుల నిత్తు రయ్యొ! యిది కర్మమొ! ధర్మమొ! లోకమర్మమో!
దేవుఁడె బిడ్డలందిరిన-దిక్కుఁక నెవ్వరు భూతకోటికిన్?

చూపులవి నీవి; దేవుఁడా! మేపు మాడి;
చూచుచుంటివ, యీ క్రూర నీచమతుల-
మోసధర్మము లొక్కటై మురియుచుండు
వింత సంతతు లివిగదా! జంతుకోటి.

బ్రతికిన జంతువున్ బలిమిఁబ్రాణముఁదీతురు పొట్టకూటికై,
యితరములైన వస్తువుల నిచ్చలుఁబోవని-నాల్కకోసమై
వెతకుదు రామిషంబుఁ గనువిందుగ; మర్త్యు లదేమి చోద్యమో!
బ్రతికిన జంతువున్ దినిన-భక్షణసేయుదురా శవమ్ములన్.

జ్ఞానముఁగల్గి నోరుఁగల న్యాయ విచక్షణ సేయు మర్త్యుఁడే
మానములేని మూఁగల నమాయకజీవులఁ గావుఁగొంటకున్
బూనిన-వానిలోఁ దమకుఁ బుట్టకయుండునె ద్వేషభావ మా
మానములేని జీవికి సమానుఁడె! మానవుఁ డీ జగమ్ములో!

జంతు తతినుండి తిన్నగా జన్మగలుగ
తెలివి మాటలు పొందిన ఫలముచేత
జన్మమిచ్చిన జంతువున్ జంపి తినుట
కన్నతల్లికి ద్రోహంబు నెన్నటగును.

"సత్యము నాల్గుపాదముల-శాంత మహింసలు-ధర్మమార్గమున్
నిత్యముఁ గల్గుగాత"మని నేర్పునఁ బల్కుదు రెల్లవారలున్
హత్యలు మాత్రమున్ విడరె! హైందవధర్మపథమ్ము వీడి గో
హత్యలఁగూడఁజేయ నెటులబ్బును శాంతియు, ధర్మసత్యముల్?

ఇది యది యని లేకమదిని
హృదయమునే మఱచి-చంపి హేళింపంగన్
ఎదురెవ్వరు లోకమునను -
అదలింపఁగఁ బోవువాని నైనం జంపున్.

సారపదార్థ సంభరిత శాకములెన్నియొ గల్గియుండ - ని
స్సారము హేయమైన క్రిమిసంయుత మామిష మేమి రుచ్యమో!
"కూరిమి దానఁగల్గె"నని కొందఱు 'బుద్ధులు' నిర్దయాత్ములై
నోరుల విప్పి పల్కెదరు నూత్నవికాస తనూవిలాసులై.

స్వైరవిహారులైన వనసత్త్వములేని, క్షుధార్తిచేత సం
హారముసేయు జంతువుల; నంతియగాని దయావిహీనుఁ డీ
ఘోర నిశాచరుండు కడు క్రూరుఁడు మానవుఁ డాత్మసౌఖ్య సం
పూరము నొందఁగోరి పొరిఁబుచ్చునెఁ? జీవుల రాతిగుండియన్!



మర్దన చికిత్స

రచన:

డా॥ శ్రీ ధరణికోట చెన్నయ్య

ప్రకృతి వైద్యమున అనేక రకముల చికిత్సా విధానములుగలవు. ప్రకృతి వైద్యుడు రోగినిబట్టియు, వ్యాధినిబట్టియు వివిధ చికిత్సా విధానములలో ఒకటి రెండు ప్రక్రియలను ఉపయోగించి అతి శీఘ్రకాలములో వ్యాధి నివారణ చేయుటకు ప్రయత్నించవలయును.

వివిధ చికిత్సా పద్ధతులలో మర్దన చికిత్స యొకటి. చన్నీటి ప్రక్రియవలన మనకెంత యుపకారము గలుగునో అంత యుపకారము మర్దన చికిత్సవలన తప్పక కలుగును. మర్దన వలన రక్త ప్రసరణము వృద్ధియై రక్తము చర్మతలమునకు చేరును. చర్మ రంధ్రము వికసించి పనికిమాలిన పదార్థమంతయు ప్రకృతిచే బయటకు నెట్టివేయబడును.

మనిషికి రోగపదార్థము బయటకుపోక లోపలనే నిలచిపోయిన యెడల కణములలోని మురుగు రసవాహిక లోనికిరాదు. అపుడు కణములకు కావలసిన ఆహారము రక్తమునుండి లోనికిపోదు.

దేహక్రియలలో తయారగు మురికియు అరగని ఆహార పదార్థములును ఈ రెండును దేహములో నిలువయుండుటచేతను దుర్భరమైన రోగములు వచ్చుచున్నవి. ఇట్లు వివిధ కారణములచే సంభవించు రోగములను మర్దన ప్రక్రియవలన నివారణ చేయవచ్చును. ఇప్పుడు ప్రపంచమున మర్దన చికిత్స చాల అభివృద్ధిలో నున్నది. దీనివలన ప్రజలకు అమితమైన ఆరోగ్యము గలుగుచున్నది. రోగ నివారణకును, రోగ నిరోధమునకును కూడ మర్దన చికిత్స చాల ఉపయోగించును.

మర్దన చికిత్సయందు కర్ణపురాణము పాదాభ్యంగనము, శిరోభ్యంగనము అనునామములతో శరీరమంతయును మర్దనచేసుకొని స్నానము చేయుచునేయున్నారు. ఈ మర్దన చికిత్స మలబారు దేశమున సులభసాధ్యంగా యున్నది. మలబారు దేశస్థులు దీనిని చాల అభివృద్ధిలోకి తీసుకవచ్చారు. ఇప్పుడు ఆ ప్రాంతములలో అన్ని వ్యాధులకు తైలాదులచే మర్దనచేసి వానిని కుదుర్చుచున్నారు. ఇంత అభివృద్ధి మన దేశమున మరెక్కడను కనపించుటలేదు. మన ప్రాంతములందు అనేకులు ఆపాదమస్తకము మర్దనచేయించుకొని వేడినీటి స్నానంచేసి అమిత సౌఖ్యమును ఆరోగ్యమును పొందుచున్నారు. కాని మర్దన చేయించుకొను వారి సంగతి ఎట్లున్నను మర్దన చేయువారికిమాత్రం ఈ శాస్త్రమందలి పూర్తి వివరములు తెలియవు. నేడు పాశ్చాత్య దేశములలో శరీర శాస్త్రముతోకూడా మర్దన చికిత్స శాస్త్రయుక్తముగను సంపూర్ణముగను బోధింపబడుచున్నది. నాడీ మండలము స్నాయువులు వాటి వాటి క్రియలను చక్కగా నెరవేర్చుటకును రక్త ప్రసరణము బాగుగ జరుగుటకును శరీరమందలి కణములలో నొక విధమైన చలనమును చేతులతో గలుగజేయుటయే మర్దన యనబడునని వైద్యులు చెప్పుదురు. ఇది వైద్యుల అభిప్రాయమైయుండ నేటి మర్దన చికిత్సా విధానమంతయు శరీరశాస్త్రము, శరీర ధర్మశాస్త్రములకు సంబంధించిన సూత్రములమీద ఆధారపడియున్నదని మనము చెప్పుదుము.

మర్దనవలన కలిగెడి యద్భుత ఫలితములను తెలిసికొనిన మొదటి శాస్త్రజ్ఞుడు గ్రీసుదేశమందలి వైద్యుడైన హిపోక్రేట్స అనునాతడు. అతడు మొదటచేసిన ప్రయత్నముల వల్లనే తరువాత వచ్చిన వైద్యులకు మర్దనముగురించి యింకా ఎక్కువవిషయములను తెలుసుకొన వలెననెడి యభిలాష కలిగింది. చివరకు స్వీడన్ దేశస్థుడగు పి. హెచ్. లింగ్ అనునాతడు 19 వ శతాబ్దము యొక్క మొదటిరోజులలో ఎంతయో కృషిచేసి ఈమర్దన చికిత్సాశాస్త్రమును ఎంతయో అభివృద్ధిలోనికి తెచ్చారు. వీస్‌బేడెన్ పట్టణవాసియగు డాక్టర్ వీ. మిచెల్ మొదలయినవారు ఈమర్దన చికిత్సా శాస్త్రమునకు దిట్టమైన పునాది ఏర్పరచినారు. ఇపుడు ఈ శాస్త్రము ఎంతయో అభివృద్ధియై చికిత్సాశాస్త్రమున ముఖ్యస్థానము నలంకరిస్తూయుంది.

—నేటిశాస్త్రయుక్త మర్దనలు నాల్గువిధములు—

1. ఉత్సాదనము (స్ట్రోకింగ్) 2 పీడనము (కెనిటింగ్) 3 స్పందనము(వైబ్రేషన్) 4 ప్రహరణము (ప్రోక్యుసింగ్) ఈనాల్గు మర్దన విధానములవల్లను శరీరధర్మములందు ఒక విధమైన ప్రతీకారము కలుగును. రక్తప్రసరణమును అభివృద్ధిచేయుటకు ఒక విధమైన సాధనయు, శరీరమందలి మలినముల బహిర్గతము గావించుటకు మరియొకసాధనయు, నరముల కుపశమనము గలుగజేయుటకు మరియొక సాధనయును, అనగా ఒక్కొక్క విధమగు ఫలితమునకు

ఒక్కొక్క విధమగు మర్దన యవసరము. ఈ విధముగ నిపుణతతో వివిధ సాధనములను అనేక విధములుగ జోడించి శరీరము యొక్క వివిధ భాగములను మర్దన చేయుటవలన ఆరోగ్యమును కలుగజేయును. మంచి ఫలితములు కలుగును. రోగ చికిత్సా విషయమటులుండ మానవులు సర్వదా ఆరోగ్యముగా నుండుటకును, సౌందర్యమును కాపాడుకొనుటకును, శరీరముయొక్క తూకమును కాపాడుకొనుటకును, మర్దనతోడ్పడును.

సుమారు నలుబదిసంవత్సరములవయస్సుదాటి వ్యాయామము చేయుటకు తగిన ఆరోగ్యము శక్తిలేనివారికి ఈ మర్దన తరుణోపాయము. కసరత్తు చేయనివారికి 25 సంవత్సరములలోపున నే శరీరము పెరుగును. తరువాత యెంత కసరత్తు చేసినను శరీరము పెరుగదు. 45 సంవత్సరముల వయస్సు దాటినవారికి యువకులతో సమానముగా వ్యాయామము చేయువో అపకారముకూడ కల్గును. అందుచేత వ్యాయామము వయస్సునకు తగియుండవలయును. వ్యాధికూడ యువకులకు నయమగునంత సులభముగా వయస్సుమీరిన వారలకు నయముగాదు. ఎట్టి అలసటయు లేకుండ ఐదుమైళ్ళ కాలినడకవలన కలుగు ఫలితము మర్దనవలన కలుగును. దీనివలన విశ్రాంతి కలుగును.

నేడు వ్యాయామవాదులు, వైద్యులు, వర్తక వ్యాపారులు, ప్రభుత్వోద్యోగులు, రాజకీయ నాయకులు, నటీనటులు మొదలైనవారు తమ తమ వ్యాపారములచే నలసిపోవుచున్నారు. అందుచేత అనుదినము నరములు సడలుటకును, శరీరము తేలికగ నుండుటకును అనేకులు శరీర మర్దన చేయించుకొనుచున్నారు. చిన్న చిన్న దెబ్బలకును, వ్రణములకును, బెణుకులకును, నొప్పులకును మర్దన చికిత్స చక్కగా పనిచేయుచున్నది.

మర్దనవలన రక్తములోను, కండరములలోను, నరములలోను, ఎముకలలోను నిలిచిపోయిన మురికి అంతయు బయటికి పంపివేయబడును. ఈ విధముగ పంపబడిన మలమంతయు శోషరసవాహికల ద్వారా శ్వాసాశయములలోచేరి, నాసికా రంధ్రముల ద్వారా బయటకువచ్చును. మరికొంత చర్మతలమున చేరి స్వేదముగ బయటకువచ్చును. రోగ పదార్థము బయటకు వెళ్ళిపోవుటచేత, నుద్ధరక్తములోని ప్రాణవాయువును, ఆహార పదార్థమును కణములు త్వరగ స్వీకరించును. మర్దనవలన పై మార్పులు కలిగి శరీరమునకు ఆరోగ్యము, సౌందర్యము, కాంతి లభించును. ఈ మర్దనతోపాటు జలచికిత్స, కాంతి చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, ఆహారచికిత్స, మొదలగునవి కూడ జతపరచినచో మర్దన చికిత్స వలన ఎంతేమో మేలు కలుగుతుంది.

నేడు పాశ్చాత్యదేశములలో మర్దన చికిత్సతోపాటు వివిధ చికిత్సలను కూడ జతపరచుచున్నారు. మనముకూడ నటుల చేయవలెను. దీనివలన మానవులు ఆరోగ్యవంతులై యుండుటకు మనము వారికి సహాయము చేయగలుగుదుము.

ముఖ్య గమనిక

సోదర సోదరీమణులారా!

మన యీ "ప్రకృతిమాత" జన్మించినదాది నేను మీకు పరిచితుడను. నా గద్య రచనలను మీరెల్లరు విమర్శించి, గౌరవించి నాకు గత సంవత్సరము రెండవ బహుమతియు, ఈ సంవత్సరము ప్రథమ బహుమతియు ఇప్పించియున్నారు. నా రచనలయందు మీరు చూపిన ఆదరాభిమానములకు మీ యందరకు కృతజ్ఞతాభివందనములు.

ప్రస్తుత ముఖ్యవిషయ మేమంటె - నేను "దీర్ఘ రోగ చికిత్సాసారము". (Nature-cure for chronic diseases) అను ప్రకృతివైద్య గ్రంథ మొకటి వ్రాసి సిద్ధపరచినాను. ఇది ఇతర ఆంగ్ల గ్రంధములనుండి తర్జుమా చేయబడినదిగాదు. సంపూర్ణ శాస్త్రజ్ఞానముతోను, 30 సం॥ల అనుభవముతోను వ్రాయబడిన చికిత్సాసారమిది. ఇందు దీర్ఘరోగముల యొక్క నిజస్వభావ స్వరూపములను చక్కగ వివరించినాను. ఏ రోగులు, ఏ విధానములను, ఎప్పుడు ఏ విధముగ ఎంతకాల మాచరింపవలెనో వ్రాసినాను. రోగులకు గలిగే సందేహములను, వాటికి జవాబులను, స్వాస్థ్యసంకటములు రాకుండుటకు తగిన జాగ్రతలను, చికిత్సానంతరము ఆచరింపవలసిన జీవిత విధానమును వివరించినాను. ఇందు తెలుసుకొనవలసిన సూక్ష్మ రహస్యము లనేకములున్నవి. దీర్ఘాయురారోగ్యములు గోరు ప్రతి మానవుడు చదువదగినది. ఇది యొక ప్రకృతివైద్య విజ్ఞాన సర్వస్వమని చెప్పవచ్చును.

ఈ గ్రంథము షుమారు 400 పేజీలవును. మంచి బ్లాకులతో, ఫొటోలతో అచ్చొత్తించుటకు షుమారు రెండువేల రూపాయలు కావలసియున్నది. నేను సామాన్య కుటుంబీకుడనగుటచే, ఈ కరువు దినములలో నాకు శక్తి చాలకయున్నది. కాన, మీ యందరి తోడ్పాటుతో దీనిని అచ్చు వేయించి మీ యందరి కొక్కొక్క కాపీ అందజేయవలెనని అభిలషించుచున్నాను. అందుకు మీ రొక్కొక్కరు రు. 5 (Five Rupees) ల చొప్పున నాకు అడ్వాన్సుగా సహాయము చేసినచో, అచిర కాలములో గ్రంథ మచ్చువేయించి మీ యందరకు కాపీలు సమర్పించుకొందును. కాని, గ్రంథము మాత్రము మీ ఒక్కరకే గాక, మీ సంతతివారికి, ఎన్నో తరములవరకు ఉపయోగపడునట్టిది. ఈ విషయమై ప్రతి వారు చక్కగా యోచించుకొని, నవంబరు ఆఖరులోగా రు. 5 లు మాత్రం మీ పూర్తి చిరునామాతో, ఈ క్రింది నా అడ్రసుకు మనియార్డరు చేయగోరుచున్నాను. ధనికులైన పెద్దలందరు వారివారికి తోచినట్లు మరి కొంత ఎక్కువగా సహాయము చేయ ప్రార్థన.

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, N.D.,
వేటపాలెం, P. O, గుంటూరుజిల్లా.

ఆహార విజ్ఞానము

రచన:

డా॥ శ్రీ బాలశౌరిరెడ్డి, N. D.,

శరీరపోషణకు గాలి, నీరుతోపాటు ఆహారము కూడా ఎంతయో అవసరము. ప్రతిరోజు మన శరీరములోని అనేక సున్నితమైన జీవకణములు (cells) తయారవడం, నశించడం జరుగుతుంటుంది. మరి తీవ్రమైన జబ్బులకు గురికావడం చేతను పాతరోగావస్థల (chronic) యందును సరియైన ఆహారమును తీసుకొనని కారణంచేత శరీరములోని అనేక ఉపయోగకరములైన జీవకణములు నశించుచున్నవి. తర్వాత వెనువెంటనే ఆ నశించిన భాగాలు పూర్తికావడం జరుగుటలేదు. అందుచేత అచిర కాలములోనే మానవుడు మృత్యువాత పడుట సంభవించుచున్నది. మనం మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా నుంచుకొనవలయునన్న తగు ఆహారము శరీరమున కొసగుచుండవలసిన అవసరమెంతయైనా ఉన్నది.

మానవుడు దీర్ఘజీవిగా వర్థిల్లవలయునన్న ఎటువంటి ఆహారమును సేవించవలయును? ఈ ప్రశ్నకు సరియైన సమాధానమొసగుట అంత సులభంకాదు. ఈ విషయంలో మన పూర్వులు, మహర్షులు భోజ్య-పేయ పదార్థములను వైజ్ఞానిక దృష్టితో పరిశీలించి ఒక్కొక్క పదార్థముయొక్క శక్తిని నిర్ణయించియున్నారు. ఆ శక్తియొక్క ఉపయోగతను కూడా విలువకట్టియున్నారు. మహర్షులు చేసిన ఈ విభజన అత్యంత అనుకూలమైనది. మరియు అత్యుత్తమమైనదికూడాను. వారు ఆహారపదార్థములను షడ్రసభోజనము, ఋతు (కాలము) పరివర్తన (ధర్మ) భోజనము, సాత్విక, తామసిక, రాజస భోజనమని ఆహారాన్ని, వాటి గుణముల నాధారముగా తీసుకొని కొన్ని తెగలక్రింద విభజించియున్నారు. ఈ పద్ధతిలో నేటి వైజ్ఞానికులుకూడా వీరి నధిగమించలేక పోయారని చెప్పడం అతిశయోక్తికాదు. కాని విటమిన్స్‌ను కనుగొనడం ఒక గొప్ప మహత్తరమైన కార్యమును సాధించారని ఒప్పుకొనక తప్పదు. అయితేవీటి విభజన A. B. C. D. లు భ్రమాత్మకమైనవిగ కన్పట్టుచున్నవి. ఈ అన్ని భాగాలను ప్రతివారు పొందడం సులభసాధ్యమైనపనికాదు.

నేడు మానవునకు తన శరీరమును ఆరోగ్యకరముగా నుంచుకొనుటకు తగినంత ఆహారమును పొందడం ఒక పెద్దసమస్యగా పరిణమించినది. ఇందు కనేక కారణములు చెప్పవచ్చును. అయితే అందులో ప్రధానకారణము జనసంఖ్య విశేషముగా వృద్ధియగుట యని చెప్పవలసియున్నది. జనసంఖ్య పెరుగు కొలది వర్షానికి ఆయువుపట్టులైన గొప్ప గొప్ప అడవుల నరకి నగరాలు నిర్మించడం - పచ్చిక, పండ్లు ఇతర అనేక భోజ్య పదార్థముల కాటపట్టులైన అడవులు - మైదానములు నాశనము చేయబడ్డాయి. వీటివల్ల మనుష్యులకు, పశువులకు ఆహారము లభించేది. పశువులు మైదానములు, అడవులలోని పచ్చికమేసి స్వచ్ఛమైన సెలయేళ్ళ నీరుత్రాగి ఎంతో పరిపుష్టిగా నుండేవి. మంచి గాలిలో సంచరిస్తూ ప్రకృతిలోని పంచతత్వాలను అవి సులభంగా పొందేవి. అందుచేత ఆ పశువుల అమృతంలాంటి క్షీరాన్ని గ్రోలి మానవులు కూడా బలవంతులు తేజోవంతులుగా నుండేవారు. ఆ పచ్చికలో నేటి A. B. C. D. విటమినులన్నీ ఉండేవి. కాన ఆ యాహారము నేటి విటమినులకంటే ఎంతో శక్తివర్ధకముగ నుండేది.

శ్రీకృష్ణుడు బాల్యంలో 'వెన్నదొంగ' యని ప్రసిద్ధి చెందాడు. ఆయన గొల్లవారింట పెరిగాడు. పాలు, పెరుగు, వెన్న, మీగడలకు కూడ లోటేమిటి? అందుచేతనే అతని శరీరము ఎక్కువ శక్తివంతముగాను, తేజోవంతముగాను నుండెడిదని మనం పురాణాలద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఇదే విధంగా బాల్యంలో పాలు, పెరుగు, వెన్న సేవించినవారు అధిక ఆయుర్దాయము కల్గి బలాఢ్యులుగను, తేజోవంతులుగను ఎక్కువ మేధాశక్తి గలవారుగా నుందురని చెప్పుట అత్యుక్తి గాదు. వారే కాదు - మంచి ఆహారము, గాలి, నీరు సేవిస్తూ పంచతత్వాలను (క్షితి, జలము, అగ్ని, ఆకాశము, వాయువు) సరియైన పద్ధతులలో పొందుచున్నవారంతా కూడా దీర్ఘ జీవులుగా, ఆరోగ్యవంతులుగా నుందురు.

అయితే, నేడు మన అందరి యెదుట క్షీణించు శరీరశక్తిని పూర్తిచేయు టెట్లు? అన్న సమస్య చాలా కఠినమైనది. శరీరములోని చిన్నచిన్న నాడులలో తయారైన జీవకణములు, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము, కాల్షియమ్ మరికొన్ని లవణ పదార్థములు మన శరీరమునుండి మల, మూత్ర, చెమటల ద్వారా బయలు వెడలుట సంభవించుచున్నది. విశేషంగా రోగస్థితిలో శరీరమున కెక్కువ హాని కల్గుచున్నది. భయంకర రోగములు సంభవించినపుడు శరీరములోని ఉపయోగకరములైన అంగములు పూర్తిగా నాశనమవడం కూడా జరుగును. వాటి పూర్తి మరెన్ని ప్రయత్నములు చేసినను సాధ్యముకాదు.

కాన మన శరీరభాగములలో నశించెడి తత్వములను దృష్టి యందుంచుకొని తగుఆహారము ఆచరణల నలవరచుకొన్న యెడల ఎల్లప్పటికి మనం మన ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనిన వారము కాగలము. అటువంటి స్థితిలో మన ప్రాణశక్తి మరీ బలము గలదై రోగములు సంభవించకుండా కాపాడును. ఒకవేళ సంభవించినను వాటినెదుర్కొను శక్తిని గల్గియుండును. కాని ఒక్కొక్కపుడు అజాగ్రత్తచేతను, అసంయమము చేతను భయం

మనోనిగ్రహము

రచన : శ్రీ యస్. తిరుపతాచార్యులు

జన్మలన్నిటిలోను మానవజన్మ శ్రేష్ఠమైనది. ఉత్తమోత్తమమైన ఈ మానవజన్మ నుపయోగించి పారమార్థిక సాధన సాగించుటయే మన పరమావధి. సర్వవాహినులు సాగర లీనమై ప్రశాంత స్థితిని బొందునట్లు, మానవులు బ్రహ్మానంద సాగరమున లీనమై బ్రహ్మానందము ననుభవించుట సహజము. అయినను మానవప్రయత్నము లేనిదే ఏదియు సిద్ధింపదు. పారమార్థిక సాధనకు విశేషశ్రద్ధ, పట్టుదల, ఓర్పు ఎంతేని యవసరము.

ఈ గుణములను బొందుటకు ఇంద్రియ, మనో నిగ్రహము లత్యావసరము. మనోనిగ్రహము సంపాదించిననే గాని ఇంద్రియ నిగ్రహము పొందలేము.

అనంత శక్తివంతమై, శరీరావయవములపై నెంతేని ప్రభావమును జూపగల మనస్సును స్వాధీనపరచుకొని మన యిచ్ఛానుసారము నడిపించవచ్చును. మనస్సు స్వ - ఇచ్ఛానుసారము నడువ లేకుండ నిరోధించు శక్తిని 'మనోనిగ్రహ' మందురు.

మనోనిగ్రహము గలిగి యుండిననేగాని మన ఇచ్ఛానుసారము 'మనశ్శక్తి' నుపయోగపఱచుకొని లాభము పొందలేము.

మనోనిగ్రహమునకు 'ఆరోగ్యము' ప్రధానము. ప్రకృతి నియమముల ననుసరించి 'స్వాభావికాహారము'ను సేవించిననే గాని ఆరోగ్యము గలుగదు.

కర రోగములు శక్తివంతులకు కూడా సంభవించుట కద్దు. అయినను వారు తాము సంపాదించి కూడబెట్టిన ఎక్కువ ప్రాణశక్తి బలముచేత మృత్యువుతో పోరాటము సాగిస్తూ విజయవంతులగుచున్నారు.

పై కారణముల దృష్టియందుంచుకొని రోజు మనము తీసుకొనెడి ఆహారపు పట్టికలో నేటివిజ్ఞాన వేత్తలు, డాక్టర్లు సలహానిచ్చెడి సమస్త విటమినులు, లవణ పదార్థములు, ఫాస్ఫరస్, ఖనిజ, కాల్సియములు మొదలగు శక్తివర్థక తత్వములు సరియైన పరిమాణములో ఉండునట్లు చూడవలయును. ఈ పట్టిక ధనవంతులకేగాక, సర్వసాధారణ ప్రజలకు అందుబాటులో నుండునట్లు చూడాలి. ధనవంతులు సమస్త పదార్థములను సులభంగా పొందగలరు. మధ్య వర్గీయులకు చాలా కష్టము. కాన వారు తమశక్తికొలది మరికొన్ని విలువగల కొన్ని సులభసాధ్యమైన పదార్థములను, ఎన్నుకొనవలసియుండును. ప్రకృతిలోని ప్రతి ప్రాణి ఆరోగ్యముగా నుండవలయునన్న ముఖ్యముగా ప్రాకృతిక నియమముల నుల్లంఘించరాదు. అప్పుడే మనము మన శరీరముయెడల విధ్యుక్తధర్మమును నిర్వర్తించిన వారముకాగలము.

ఆరోగ్యము చెడినయెడల ఇతరులకన్న బ్రహ్మచర్య మవలంబించిన వారికి త్వరలో ఆరోగ్యము గలుగును. బ్రహ్మచర్యములో ప్రధానముగా చేయవలసిన పని 'వీర్యరక్ష'. అట్టి వీర్యరక్ష కూడ మనోనిగ్రహమున కత్యవసరము.

వీర్యమును కాపాడుకొన గోరుదుమేని వీర్యనష్ట కారణములను తెలిసికొని వాటి బారిపడకుండా నుండవలెను.

"వీర్యనష్టమునకు ముఖ్యకారణము వీర్యకోశముపై ఒత్తిడి గల్గించు క్రియ."

అధికాహార, ద్రవపదార్థ సేవనము :- సాధారణముగా ద్రవ పదార్థములు సులభముగా జీర్ణ మగునను తలంపున సేవింపబడును. కాని, నిజముగా నట్లుగాక ద్రవపదార్థములు జీర్ణమగుటకే జీర్ణకోశ మెక్కువ శ్రమపడవలసియుండును. కావున అవసరమని తోచినయెడల కొలది స్వచ్ఛమైననీరు తప్ప రాత్రులందు ఇతర ద్రవపదార్థములను వేనిని దీసికొనరాదు. అధికాహార ద్రవపదార్థ సేవనము వలన జీర్ణ, విసర్జన క్రియలు సరిగా జరుగవు.

'అపానవాయువు అధికమై వీర్యకోశముపై ఒత్తిడిచేయును'.

1. మితాహార, పానీయ సేవనము కలిగియుండ వలెను.

2. అతి పుల్లనివియు, అతికారము కలిగినవియు, చేదుగలవియు, వేయించినవియు, మసాలా చేర్చినవియు, ఉష్ణముగల్గించునవియు ఉద్రేకకరములును అగునాహార పదార్థముల దీసికొనరాదు.

3. సాత్వికములై ప్రకృతిలో లభించు 'శాక, ఫలాహారములు' యోగ్యము.

4. మెత్తని పాన్పుపై పరుండకూడదు. కటికి నేలపై పరుండుట యుచితము. పరుండు సమయమువరకు ఆహార పదార్థములు జీర్ణమై పొట్ట ఖాళీగానుండుట మంచిది.

5. మల, మూత్ర విసర్జన సూచన కనబడినంతనే జాగు సేయక విసర్జించవలెను.

6. వారమునకొకసారిగాని, పక్షమున కొకసారిగాని తప్పక యుపవసింపవలెను.

7. దేహ పరిశ్రమ (వ్యాయామము) చేయుచుండవలెను.

వీర్య కోశమునందు వీర్యమునిండి వెలుపలికి పోకుండ దానిని మెదడునకు సహాయకారిగా చేసికొనుటకై తలలోనికి పంపవలెను. వీర్యమును తలలోనికి పంపుట కుపయోగపడునవి 'యోగాసనములు'.

ఆసనములు వేయునపుడు వీర్యము ఊర్ధ్వగతిని తలలోనికి చెందుచున్నట్లు భావింపవలయును.

వీర్యమును తలలోనికి పంపుయోగులను 'ఊర్ధ్వ రేత యోగు'లందురు.

మనమందరము మనోనిగ్రహముగల ఉత్తమయోగులమై బ్రహ్మానందము ననుభవింతుముగాక !

సమస్యా పూరణ పద్యములు

తృతీయ సంపుటము - పదవ సమస్య

"ధనచితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్యపిశాచము కౌఁగిలించినన్"

చ. అనవసరాంబరాది బహిరాకృతికారి పరిష్క్రియాదు లిం
కను రసనైక చాపల నిరర్థక వస్తు చయాశనంబు స
త్తనువున కెంతొ కీడు నిడఁదార్కొన వైశ్యమురోగబంధు రేం
ధన చితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్యపిశాచము గౌఁగిలించినన్

— శ్రీ దోనూ వేంకటస్వామిగుప్త.

చ. ఘనులను లెక్కచేయఁడు సుఖం పడబోఁడు దరిద్రయాచకా
ళిని దరిజేరనీఁడు గురువే యరుదెంచిన జూడబోఁడు నీ
తి నియమముల్ దలంపఁడు గతిజ్ఞనబోఁడు దురాశయన్మహాం
ధన చితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్య పిశాచము కౌఁగిలించినన్

— విద్వాన్ శ్రీ కార్యంపూడి దాశరథి.

చ. ధన మధికంబుగల్గి కడుదర్పముచే నపవిత్రమైన సా
ధనలకు లొంగుచుం బ్రకృతి ధర్మనిబద్ధపు వైద్యసూక్తులన్
వినక రుజార్తుఁడై మరణవేదనఁ బొందుచు నాంధ్రజాతి వ
"ర్థన! చితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్యపిశాచము కౌఁగిలించినన్"

— శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య.

చ. సునిశిత పూర్వధర్మ పరిశోధన సేయక, సాత్వికస్థితిన్
మనము లగింపఁజేయక, సమంచిత సత్ఫల నీరపూరముల్
గొనక, సతంబు స్వార్థము నకుంఠితఁబూని చరించి, దుష్ట సా
ధన చితి నెక్కు మానవుఁడు, ద్రవ్యపిశాచము కౌఁగిలించినన్.

— శ్రీ మాడుగుల వేంకట సూర్యప్రసాదరావు.

చ. ఘనతర సాత్త్విక ప్రకృతిఁగాదని, ధర్మపథంబువీడి, దు
ర్జనత మెయిన్ ధనార్జనపరంబగు చిత్తము తత్తరింపఁగా
జనమున భీకరస్థితిని సంచరియించుట కూడదెట్లనన్
ధనచితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్య పిశాచము కౌఁగిలించినన్.

— శ్రీమతి మాడుగుల కనకలక్ష్మీదేవి.

చ. వనముల కందమూలములు వచ్చినవారికి పంచిపెట్టి రా
మునివరులెందరో మునుపు, మోసముచేసిరి భూపతుల్ ప్రజన్
కనకముకోరు మానవుడు క్రౌర్యముపూనుట తథ్యమందుచే
ధనచితి నెక్కు మానవుడు ద్రవ్యపిశాచము కౌఁగిలించినన్.

— శ్రీ తాడేపల్లి భాస్కరరావు.

చ. మనమునఁ బాప పుణ్యములమాట దలంపక దుష్పథానువ
ర్తనులయి స్వాపతేయముఁ బ్రధానమటంచు నమానుషంబులౌ
పనులొనరించి జీవితము వ్యర్థమొనర్చెద రయ్యొ! కిల్బిషాం
ధనచితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్యపిశాచము కౌఁగిలించినన్.

— శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి.

చ. ధనము గడించుటే మనుజ ధర్మమటం చెదనెంచి దానికై
మనుగడయందు నీతి నియమంబులు శాంతియు వీడి రేబవల్
ధనము ధనంబటంచు మతిదప్పి చరించిన దారుణామయాం
ధనచితి నెక్కు మానవుఁడు ద్రవ్యపిశాచము కౌఁగిలించినన్.

— శ్రీ వేమవరపు సూర్యనారాయణమూర్తి.

యోగాభ్యాసం



సాధనయోగము

శ్రీ యన్. వెంకట నరసారెడ్డి
M. A.,



(గత సంచిక తరువాయి)

కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన,
మా కర్మఫలహేతు ర్భూర్మా తే సంగోఽస్త్వ కర్మణి.
— గీత 2 . 47 .

“కర్మలు చేయుటయందే నీ కధికారము. వాని ప్రయోజనము గూర్చికాదు. కర్మఫలములకుఁ గారణము గావలదు. ‘చేసు’ — ‘నాది’ అను భావ మున్నంతకాలము నీవు కర్మల నొనర్పక యుండలేవు.” అని కర్మయోగమునుగూర్చి గీత, సూత్రప్రాయముగ నుడువుచున్నది.

ఒకఁడు దేహము నచంచలముగ నుంచి, యింద్రియ వ్యాపారముల నరికట్టినను, వాని మనస్సుమాత్రము పలు పోకడలఁ బోవుచుండును. ఈ విషయమున అవతారపురుషుఁడైన శ్రీకృష్ణ భగవానుని శిష్యుఁడు సైత మిట్లు వాకొనుచున్నాఁడు.

“ఓ కృష్ణా! మనస్సు మహాచంచలమైనది. బలవత్తరమైనది కూడ. దానిని పట్టియుంచుట యశక్యము. గాలివలె నది బంధింప సాధ్యముగానిదని భావింతును.”

ఎవ్వఁడైనను దాను కర్మాతీతుఁడనని తలంచుచో వానిని వంచకుఁడనవచ్చును. కర్మను విడువవలదని గీత బోధించుచున్నది. అర్జునునకుఁ బార్థసారథి యేమి యుపదేశించుచున్నాఁడో వినుఁడు —

తస్మాదసక్తః సతతం కార్యం కర్మ సమాచర;
అసక్తో హ్యాచరన్ కర్మ పర మాప్నోతి పూరుషః.
— గీత 3 . 19.

కర్మణైవ హి సంసిద్ధి మాస్థితా జనకాదయః,
లోకసంగ్రహ మేవాపి సంపశ్యన్ కర్తు మర్హసి.
— గీత 3 . 20.

‘ఫలాపేక్ష మాని కర్మ చేయవలయును. అట్టి పురుషుఁడు మోక్షము పొందును. కనుక ప్రయోజనము నపేక్షింపక నీవు సదా నియతకర్మ నాచరింపవలయు. జనకుఁడు మొదలగు రాజర్షుల సంగతి నాలోచింపుము. వారందఱును జీవన్ముక్తులై రిగదా? అదెట్లు? నిష్కామకర్మ చేయుటచేతనే సుమా! అద్దాన ప్రజల క్షేమమునుగూర్చి యోజించియైనను — నీవు కర్మలను చేయవలయును’ అనునది పై శ్లోకముల భావన.

అవివేకి చేయుపనికిని వివేకి కావించు కార్యమునకును భేద మింతియ. మూఢుఁడు ఫలాపేక్షతోఁ బని చేయుచున్నాఁడు. పండితుఁడు నిష్కామకర్మ యొనరించును. కర్మయోగి, స్వధర్మముగ నెంచి, కార్యాచరణమునకుఁ బూనుచున్నాఁడు. కర్మఫలముల లాభ నష్టములు మాత్ర మాతని బాధించుట లేదు. ఏమన — ఫలాపేక్ష మాని సమ భావముతో నొనరించు నాతని కర్మలన్నియు కామమునఁగాక యోగముననే ప్రేరేపింపఁబడుచున్నవి. ప్రయోజన మిందువలనఁ గలుగునా? కలుగదా? యను తర్కముతో నాతనికిఁ బనిలేదు. కోరికలకు మనోవికారములకు అతీతుఁడైన పురుషుఁ డాతఁడు. ప్రశాంతమై నిశ్చలమైన మనస్సుతో సమత్వమునఁ బనులు నిర్వహించుచుండును. ఇట్టి సమబుద్ధిని గల్గియుండుటనే యోగమందురు.

“సమత్వం యోగ ఉచ్యతే” — గీత 2.48

సమభావమున నొప్పు మానసముగలయోగి, ఫలము నాసింపక పనిచేయును. కామ్య కర్మలఁగూడ నిత్యకృత్యములుగఁ దలంచియే చేయును. బుద్ధిపూర్వకముగఁ జేయుపనులన్నియు ప్రయోజనముగోరి చేయునవే. అటుల మనోరథసిద్ధికై కావించు కర్మకాండ యంతయు ఆత్మోన్నతికి అడ్డుపడునదే. ఫలాపేక్షయే బంధకారణ మగునది. చేయఁదగిన ధర్మములు చేయుట హృదయ పరిశుద్ధి కొఱకు. అది స్వార్థలాభముతోఁ జేయుకార్యకలాప మట్లు ఆత్మను బంధింపఁజాలదు. స్వవిధిగా దృఢసంకల్పమునఁ గావించు కర్మ, నిష్కామకర్మయే యగు. ఆ హేతువున అది యాత్మావరోధము కానోపదు. కర్మయోగము సర్వోత్తమమైనదని బోధింప నెంచుటయే గీతయొక్క పరమోద్దేశము. ‘కర్మబద్ధుఁడవు కాని విధమున నీ పనులు చేయుము. నీ ధర్మము స్వధర్మము కొఱకే యొనర్పుము. కర్మయందు నేర్పుగల్గియుండుటే యోగము.’

‘యోగః కర్మసు కౌశలమ్’

అని గీత (2 . 50) ప్రశంసించుచున్నది. మఱి — సనాతనార్య యుగమునుండి బోధింపఁబడుచుండెడి ప్రవృత్తి నివృత్తి మార్గము

లను రెండింటిని సమన్వయము గావించుచున్నది. కర్మను విడువని రీతి త్యాగబుద్ధిని బుట్టించుచున్నది. 'కర్మ యోగము కర్మను వదలుటకాదు. ఫలాపేక్షలేని కర్మను జేయుట.'

కోరిక లేకయే తలంపు (సంకల్పము) గల్గుట, యసాధ్యము. కర్మలకెల్ల నుద్దేశము మూలము. ఏదో నొక యుద్దేశములేనిదే ఇచ్ఛాపూర్వకమైన కర్మ యుండదు. ధర్మము ధర్మమునకే యనుట యొక గొప్ప యాదర్శము. కాని, 'యదశక్యమా' యను ప్రశ్న పుట్టవచ్చును. హిందూ మత గ్రంథములలోఁ జెప్పబడు కర్మయోగము ఎట్టి యుద్దేశమును లేకుండ కర్మ చేయవలెననియే యిందులకు సమాధానము. వివిధములైన కర్మలకుఁ బలు దెగలైన యుద్దేశము లుండుటను మాను, ఎల్ల తెఱఁగులగు పనులకు నొకే సంకల్పము గల్గియుండుటే. అనఁగాఁ బరిశుద్ధమగు హృదయముతో భగవదర్పితముగ కార్యాచరణము నొనరించుట.

యత్కరోషి యదశ్నాసి యజ్జుహోషి దదాసియత్,
యత్తపస్యసి కౌంతేయ ! తత్కురుష్వ మదర్పణమ్
— గీత 9 . 27.

'నీవు చేయుపనులను, తినెడి తిండిని, చేసెడి హోమములను, ఇచ్చెడి ఈవులను, ఆచరించు తపస్సును నాకర్పణచేయుము.' అనఁగా నీవు దేని నిచ్చెదవో, దేనిని విడిచెదవో, యేస్వధర్మమును గావింతువో అట్టి దెల్ల నా కర్పించురీతిని జేయవలెనని గీతావాణి మూలమున కృష్ణభగవానుఁ డుపదేశించుచున్నాఁడు.

పనియే పరమేశ్వరపూజగా నెంచవలెను. నికృష్టములైన తలంపులను, కోర్కెలను, మనోవికారములను సత్కార్యాచరణము ఉత్కృష్టములనుగా మార్చివైచునని తోఁచుచున్నది. కార్యములన్నియు ప్రయోజనముల నొసంగవలసినదే. ఏ సత్కార్యముగాని, అసత్కార్యముగాని, తదనుగుణమగు ప్రయోజనమునుండి విడుదలఁ బొందదు. ఈ ఫలితములను సైజముగాఁ గల్గు యంతిమ ప్రయోజనములుగా యోగి గణింపఁడు. ఫలము గోరక యాత్మశుద్ధికై పనిచేయును. తన సమస్త కర్మలను వాని ప్రయోజనములను భగవదర్పణ మొనరించును. సమస్తప్రాణుల యంతరంగములందు వెలయు పరమేశ్వరుని తోడ సంబంధము గల్గించుకొనుటయే కర్మయోగీంద్రుని కర్మల పర్యవసానము.

కర్మకౌశల మలవడుటకు మతము ననుసరించుట, నైతిక లక్షణములను గురియగుట యవసరము. మఱి ప్రధాన గుణముల నలవఱచుకోవలెను. ఇంద్రియములను మనస్సును స్వవశ మొనర్చుకొనుట లెస్స. మనస్సును స్వాధీనము గావించుకొనుటకు ధ్యానయోగము గీతయం దుపదేశింపఁబడినది. 'దానినే ధ్యానించుచు, దానియందే లీనమై, దానియందే స్థిరతనొంది, పరిపూర్ణ భక్తిని బడయఁజాలినయెడల, పాపముల్లెల్ల పరిహారమగుటచే, జన్మరాహిత్యము నొందఁగలరన్నది మొత్తమున భావన. ఈ విషయమున గీతావాణి నిచట యథాతథముగఁ జూపుట కుత్సహించెదము.

పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి,
తదహం భక్త్యుపహృత మశ్నామి ప్రయతాత్మనః. గీ.౨౬
సమోహం సర్వభూతేషు
నమేద్వేష్యోఽస్తినప్రియః యే భజంతి తు మాం భక్త్యా
మయితే తేషు చాప్యహమ్. గీ.౨౯
మన్మనా భవ మద్భక్తో మద్యాజీ మాం నమస్కురు,
మా మే వైష్యసి యుక్త్వైవ మాత్మానం మత్పరాయణః
గీ.34

'పత్రమో, పుష్పమో, ఫలమో, జలమో భక్తితో నాకు సమర్పించు పరిశుద్ధ హృదయుండే నా భక్తుఁడు. అతని, సమర్పణములు నన్నుఁజెందును.'

'సర్వ భూతములయందును నేనున్నాను. ఆ భూతజాలమున ఇష్టులు అనిష్టులు అనువారు నాకు లేరు. నన్ను భక్తితోఁ గొల్చువారు నన్ఁ జేరుదురు. నేను వారి యందుందును.'

'నాయందు మనసుంపుము. నా భక్తుఁడవు గమ్ము. నన్ను పూజింపుము. నాకుఁ గేల్మోడ్పుము. ఆత్మ నీ రీతిగ నాయందు నియోగించునో నన్ఁ బొందగలవు.' 34

సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయ న్నచలం స్థిరః,
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్. ౬.౧౩
ప్రశాంతాత్మా విగత భీర్బ్రహ్మచారి వ్రతేస్థితః,
మన స్సంయమ్య మచ్చిత్తో, యుక్త ఆసీత మత్పరః ౬.౧౪

'ధ్యానయోగ పరాయణుఁడైన భక్తుఁడు ఇతర చింతలు మాని, తన యొడలిని, మెడను, తలను గదల్పక నిలుకడఁగా నిల్పుచు, చూడ్కి నితరవస్తువులపై పాఱనీయక, నాసికాగ్రము నందే యుంపవలయును. అతఁడు ప్రశాంతచిత్తుఁడు, నిర్భయుఁడు, బ్రహ్మచర్య వ్రతనిష్ఠనున్నవాఁడు, తన లక్ష్యము (ధ్యానము) నిటునటు చెదరఁజేయక పరమేశ్వరునియందే కేంద్రీకరింపఁ జేయువాఁడును గావలయు.'

యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు,
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ౬.౧౭

'తిండి మితముగా తినవలెను. తగు కొలఁది నిదురింపవలయును. మెలఁకువయు చాలినంత యవసరము. యుక్తరీతిని కర్మలలో మెలంగవలయు. అట్టివారికి, యోగము, దుఃఖము నడఁగించును. సిద్ధిని గలుగఁ జేయునుగూడ; అన్నింటి యందును యోగి మితము పాటించి, మనః క్షోభమును మాని, నెమ్మది నూని యుక్త మార్గమునఁ బ్రవర్తించునేని, ఎంతటి మహత్తర కార్యము పూనినను దానియందు వికల్పము నొందక యుండును. అటను పర ధర్మ నిర్వహణగాక, స్వధర్మాచరణమే కావలయు. పరధర్మము బాగుగ నొనరించుట కంటె, గుణములేనిదైనను స్వధర్మమే మంచిది. స్వధర్మ నిర్వహణమున మరణించుటయు మేలే. కాని పరధర్మము భయంకరము.

శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః పరధర్మాత్స్వనుష్ఠితాత్,
స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః" అని
గీత (3.35) బోధించుచున్నది.

అవతార పురుషుఁడగు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ, గోపాలుఁడు గను, పార్థసారథిగను వ్యవహరించినాఁడు. పరిపూర్ణత నందిన మహాత్ములందఱు పరమేశ్వరార్పణముగ కర్మల నాచరించిన వారే. వారు తమ సామాన్యములైన పనులను సైతము మోక్ష ప్రాప్తికే వినియోగించిరి. కాఁబట్టి ముముక్షువు పడయుటకు ముందు మానవులను స్వార్థ త్యాగులనుగాఁ జేయునది కర్మ యోగమే. మోక్షము నందిన తరువాత, కర్మయోగము, ముక్త జీవుల కప్రయత్నముగా నైజమగు నాధ్యాత్మిక కర్మగాఁ బరిణమించును.

II భక్తియోగము.

తనకంటె గొప్పవారియెడ ప్రేమగల్గి మెలఁగుట భక్తి, పరమేశ్వరునియం దెక్కుడుగల ప్రేమ విశ్వాసములను నెలకొనఁజేయుట భక్తియోగ మనఁబడుచున్నది.

'భౌతిక పదార్థములు ఇంద్రియములను దనియింపఁగలవి. అజ్ఞాను లావస్తువులయెడల మమకారమును బొందియుందురు. అట్టి మోహము నిన్ను ధ్యానించు నెడల నా హృదయమును గలఁత పఱుపకుండునుగాక' అని భక్తశ్రేష్ఠుఁడగు ప్రహ్లాద కుమారుఁడు విష్ణుమూర్తిని వేఁడుకొనుచున్నాఁడు. 'భగవంతుఁడు ప్రేమమయుఁడని' తెల్పుచున్నది. బృహదారణ్యోపనిషత్తు. అందలి సూక్తి యిది – 'ప్రియ మిత్యేన దుపాసీత' (4-1-3) 'ప్రేమ స్వరూపుఁడని యాయన నుపాసింపవలయును' ఇది యందలి భావము.

ప్రేమకంటె వెలగలవస్తు వెద్దియును లేదు. ఇతర పదార్థము లన్నియు స్వార్థము కొఱకే. నిస్స్వార్థమై యమూల్యము నమోఘమునగు పదార్థము ప్రేమయే. పరమేశ్వరుఁడు ప్రేమ నిలయుఁడు. ఈ యదార్థమునే భక్తియోగము వ్యక్తము చేయుచున్నది.

భక్తి, యిరుదెఱఁగులు. నామమాత్ర మైనది: వాస్తవిక మైనది. ఇందు మొదటిది, యితరవస్తు సాహాయ్యముఁ గోరు ప్రియానురాగము వంటిది. రెండవది కర్మకాండకుఁ జేరిన పూజా విధానము. ఇది నిజమైన భక్తిని ఒక యడుగు ముందుకుఁ గొని పోవు నట్టిదిగ భావింపవలయును.

పై రెండు విధములగు భక్తులనే గీత సకామ భక్తియని, నిష్కామ భక్తియని వాకొనుచున్నది. కోరికలుఁగలది సకామభక్తి అహంకార మిద్దానఁ దొలంగదు. ఇచ్చి పుచ్చుకొనెడి వ్యాపారములఁ బోలిన దిది. ఇందు నిజమగు చిత్తశుద్ధి యేర్పడదు. మోక్ష ప్రాప్తికి అడ్డువగులఁ గలది కామసహితమగు భక్తియే.

నాల్గు దెగల భగవద్భక్తులలో ఆర్తుఁడు, జిజ్ఞాసువు, అర్థార్థి అనువారు, సకామభక్తులు. కామరహితుఁ డొక్క జ్ఞానియే. పరమేశ్వరునియెడల ననన్యమగు ప్రేమ జ్ఞానికిఁ గల్గును. స్వాభావిక భక్తి నొప్పినవాఁడగుటచేత, నుత్తముఁ డాతఁడు. పరమాత్మకుఁ బ్రియతముఁడును. భగవానుఁ డిట్లను చున్నాఁడు. 'చతుర్విధ భక్తులలో జ్ఞాని శ్రేష్ఠుఁడు. ఆతనికి నే నెక్కుడుగఁ బ్రియుఁడను.

తేషాం జ్ఞానీ నిత్యయుక్త ఏకభక్తి ర్విశిష్యతే,
ప్రియోహి జ్ఞానినోత్యర్థ మహం సచమమ ప్రియః.

— గీత 7 . 17.

కనుక వాస్తవికమగు భక్తియే శ్రేష్ఠతమము. అద్దానికిఁ గారణముండదు. ఒక్కనాఁటఁబోదు. కోరికలు లేని దది. పరమేశ్వరుని యెడల నిరతిశయమగు ప్రేమ పరాభక్తియనఁ బడును. పరాభక్తి యొట్టి నియమములను బాటింపదు. ఆచారముల నన్నింటి నతిక్రమింపఁగలది పరాభక్తి. అద్దాన ఆత్మ లెస్సగాఁ బరమాత్మ సాన్నిధ్యము చేరఁగలదు. అట్టి యెడ భక్తుఁడు పూర్తిగా తన్నే సమర్పణ మొనర్చుకొనుచున్నాఁడు. ప్రపత్తికంటె భక్తియుత్కృష్టమైనది. భక్తుఁడు, పరమేశ్వరుని శరణాగతుఁడగుట, ప్రపత్తియనఁబడును. భక్తియన భగవంతుని యెడఁ గావించు నాత్మార్పణము.

భక్తి మర్కట న్యాయమునుగాని, మార్జాల న్యాయమును గాని యనుసరించును. భక్తుఁడు పరమాత్మను వెనుదవులుట మర్కట న్యాయము. భగవానుఁడు పరమదయాపరుఁడై భక్తు ననువర్తించుట మార్జాల న్యాయము. నిజభక్తుని ననుగ్రహించి పరమాత్మ, చివర నాతని బంధవిముక్తునిగాఁ జేయును. తరువాతిది జ్ఞానయోగము. సాధనలలో మేలి సాధనగఁ దానిఁ బేర్కొన్నాఁడు. —గీతా - ప్రబోధకుఁడు.

III జ్ఞానయోగము.

'జ్ఞాన మసదృశమైనది. అంతటి పవిత్ర పదార్థము వేఱొండు లేదు. నిస్సంశయమిది.' 'జ్ఞానము పడయు గతులు మూఁడు గలవు. శ్రద్ధ, ఆసక్తి, ఇంద్రియ నిగ్రహము అనునవి. వీనిచే జ్ఞానముఁ బొందఁజాలిన పురుషుఁడు అచిరకాలమందే మోక్షానందముఁ బొంద నేర్చును' అని వచించుచున్నది గీత.

నహిజ్ఞానేన సదృశం పవిత్ర మిహవిద్యతే,
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలే నాత్మని విందతి. 4 . 38.
శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పర స్సంయతేంద్రియః,
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాంశాంతి మచిరే ణాధిగచ్ఛతి. 4 . 39.

మానవుని ప్రాపంచిక సంకటములకెల్ల అజ్ఞానమే మూలము. అది జ్ఞానముచేతనే తొలఁగింపఁ బడును. ఆత్మ వేఱు అని భావన చేయుట, యజ్ఞానము వలననే. పరిపూర్ణత గల్గుటకు జీవుఁడు బ్రహ్మమునుండి వేఱు కాఁడను నిశ్చయ మవసరము. జ్ఞానము, మనస్సంబంధము కాదు. అది యాధ్యాత్మికమగు నంతర్దృష్టి.

ఐహికమని యాముష్మికమని జ్ఞాన మిరు దెఱఁగులు. వేదములు, శాస్త్రములు, నితిహాసములు, కళలు నైహిక జ్ఞాన

సంబంధములు. ఇట్టి ఐహికజ్ఞానము నికృష్టమైనది. అవాఙ్మానసగోచరుండగు పరమేశ్వరుని నెఱుంగుటయే యాముష్మిక సంబంధమగు జ్ఞానము. ప్రకృష్ట జ్ఞానమిది. బ్రహ్మము జేరం గల్గుటకు రెండంతరములు గల శిక్షణము వలయు. మానసిక నైతికాదులందు సంసిద్ధమగుట యట్టి శిక్షణమునకుం జెందినది. ఏది శాశ్వతము ఏది యశాశ్వతము అని తర్కించి తెలిసికొను వివేచనయందు, ఆ యెఱుక యిమిడియున్నది. స్వార్థపరత్వమున నొనర్చు ప్రయత్నములనుండి విడివడి, శమదమాది గుణముల నభ్యసించి, తుదిని విముక్తికై యావేదన పొందుటయు, శ్రవణ మనన ధ్యానములును రెండవ యంతరమునకుం జెందినవి.

శ్రవణమన వేదమంత్రములను వినుట. మతము స్వయముగ గ్రహింపఁదగినది. ఇతరులవలన నేర్పఁబడునదిగాదు. మతగ్రంథముల సారాంశము, ఆత్మ సాక్షాత్కారమందిన జ్ఞానులవలన గ్రహింపవలయు.

మనన మన చింతన. మత గ్రంథములను జదివిన తరువాతఁ గల్గెడి సందియములను వివేచన పూర్వకముగ విమర్శించి బాపుకొనవలయును. ఇట్టి సందర్భమున వెనుకటి తలంపులు మనస్సున నెలకొని తన మార్గమున కంతరాయములుగ నేర్పడవచ్చును. వానిఁ దొలఁగికొనుటకు ధ్యాన మావశ్యకము. ఇట్టి సక్రమ పద్ధతిని అనుభవపురస్సరముగ నలవడిన జ్ఞానమే పరాత్పరుని దెలిసికొనుట కుపయోగపడుచున్నది. అట్టి పావనమగు జ్ఞానమునుగూర్చి, గీతాయోగము, గాఢముగఁ బ్రతిపాదించెడిని. అందుకీ క్రింది యుదాహరణాలు చాలియుండును.

బ్రహ్మజ్ఞులైన జ్ఞానులను తెలిచి యడిగియైనను జ్ఞానము సంపాదింపఁదగినది (4.34). అజ్ఞాన కారణమున నేర్పడిన మనస్సంశయములను జ్ఞానమను కత్తి త్రెంచివేయఁగలదు. (4 . 42). సమస్త కర్మలకు జ్ఞానము పరమ ప్రయోజనము. (4 . 33). సకల వ్యాపారములు, కామసంకల్పములు జ్ఞానాగ్ని వలననే పవిత్రవంతములు గాఁగలవు (4 . 19) జ్ఞాన తపస్సుచే పావనులైన యనేకులు పరమాత్మ భావమును బొందిరి (4 . 11) పరమేశ్వరునిఁ జేరుటకు దివ్యతమమగు పరికరము జ్ఞానమే. (4 . 36) జ్ఞానయోగము, మోక్షానంద ప్రాప్తిని గల్గింపఁగలదు (4 . 39).

జ్ఞానమే తనకుఁ బ్రియమైనదనియు తానే జ్ఞానమనియు కృష్ణభగవానుఁడు సెలవిచ్చుచున్నాఁడు. సర్వము జ్ఞానమునందే యంతర్గతమై యున్నది. పరిపూర్ణజ్ఞానమువలనఁ బవిత్రతయు శాంతియు లభ్యములు.

క్షేత్రము-క్షేత్రజ్ఞుఁడు అర్జునుని జిజ్ఞాసాయుక్తమైన ప్రకృతి-పురుషులను గూర్చిన ప్రశ్నలకు శ్రీకృష్ణుఁడుచితమై ప్రతిభావంతమైన నిర్వచనములతోడి సమాధానముల నొసంగినాఁడు.

క్షేత్ర (శరీర) మననేమి? క్షేత్రజ్ఞుఁ (ఆత్మఁ) డెవఁడు? ప్రకృతియందలి పరమేశ్వరుని ప్రతిమ మానవదేహము. పరమాత్మ, మనుజుని కాయమున స్థానమేర్పఱుచుకొని యాత్ర సాగించుచుండుటచే, శరీరము క్షేత్రమనఁబడుచున్నది. అద్దానిని నిజస్థానముగాఁ జేసికొనిన యాత్మ క్షేత్రజ్ఞుఁడు. ఈ క్షేత్రము నెఱుంగువాఁడును, ఇందు పూర్ణముగా వసించువాఁడును పరమాత్మయే. కాన క్షేత్రజ్ఞుఁ డనఁబడుచున్నాఁడు. మన దేహమునకు జీవునకు నున్న సంబంధమే, జగత్తునకును కృష్ణపరమాత్మకును గలదు. 'క్షేత్రముల యందన్నిట నున్నవాఁడను నేనే యని తెలియుము' అని గీతాచార్యుఁడు నుడివెను. కాన జగత్తంతయు నాతని క్షేత్రమే. క్షేత్రజ్ఞుఁ డాతఁడే.

జ్ఞానమననేమి? అజ్ఞాన మననేమి? జ్ఞానముయొక్క యుద్దేశ మెట్టిది?

దంభాభిమానములు లేకుండుట, అహింస, ఓర్పు, సత్ప్రవర్తన, గురుసేవ, శుచిత్వము, స్థైర్యము, ఆత్మ నిగ్రహము, విషయములయందు విరక్తి, అహంకారము లేకుండుట, జనన మరణములయు, జరా వ్యాధులయు దుఃఖ దోషములను గ్రహించుట, దారాపుత్త్ర గృహాదులం దాసక్తి లేకుండుట, ఇష్టానిష్ట ప్రాప్తులందు సమబుద్ధి, పరమాత్మయందచంచలమగు భక్తి, ఏకాంతసేవ, జనసమూహమునం దనిష్టము, ఆత్మజ్ఞాన నిశ్చయము, తత్త్వజ్ఞానానుభవము, అనునవెల్ల జ్ఞానమనఁబడుచున్నది. ఇందుకు వేఱైనదే - అజ్ఞానము. పరమాత్మను దెలిసికొనుటయు నాతనితో నైక్యమగుటయు ఈ జ్ఞానముయొక్క యుద్దేశములు. ప్రకృతి యననేమి?

కేవలము బుద్ధి కౌశలమునఁ గాక, ఆత్మానుభవము వలనఁ దెలిసికోఁదగిన సమస్త వస్తు సముదాయము ప్రకృతియే. వేదముల యందు నుపనిషత్తుల యందుఁ జెప్పఁబడిన యాధ్యాత్మిక సత్య మిదియే. ఇది యంతయు బ్రహ్మమే. ప్రకృతియు, పురుషుఁడు నాద్యంత రహితములని శ్రీకృష్ణుఁడు తెలియఁజేసెను. పురుషుని శాశ్వతత్వమే ప్రకృతిని గూడఁ బొందుచున్నది. ప్రకృతి పురుషుల కవినాభావ సంబంధము గలదు. జగత్కార్య కారణ కర్తృత్వములకు ప్రకృతియే హేతువనియు, సుఖ దుఃఖానుభవములకు పురుషుఁడు కారణ భూతుఁడనియు గీతాకర్త యాశయము.

కార్య కారణ కర్తృత్వే హేతుః ప్రకృతి రుచ్యతే,
పురుషః సుఖదుఃఖానాం భోక్తృత్వే హేతు రుచ్యతే,
-గీత 13-20

త్రిగుణము లెవ్వి? వాని వలన మానవునకుఁగల్గు ప్రయోజనము లెట్టివి?

సత్త్వ రజ స్తమములు త్రిగుణములు. ప్రతి వ్యక్తియందును ఈ గుణములు తరతమభావమున నొప్పుచున్నవి. 'త్రిగుణాతీతుఁడవై, ద్వంద్వాతీతుఁడవై, దృఢచిత్తుఁడవై, భోగబాహ్యుఁడవై, పరమాత్మధ్యానమునందు నిమగ్నుఁడవై, యుండుమని శ్రీకృష్ణుఁ డర్జునునకు బోధించెను. పురుషుఁ డననేమి?

ఎక్కుడైన ఆధ్యాత్మి కానుభవము వలన పురుషుఁ డెవఁడనునది మనము తెలిసికోఁ గలము. మానవత్వము వదలి దైవత్వమును బొందు సందర్భమున జీవాత్మ పరమాత్మల భేదము నామ మాత్రమే యని, పురుషుఁడు భావించును; కాని వాస్తవముగా భేదమేలేదు.

క్షరాక్షరము లెవ్వి? పురుషోత్తముఁ డెవఁడు? ఎట్లు?

లోకమున ఇద్దఱు పురుషులు గలరు. 'క్షరుఁడు అక్షరుఁడు' అని. సకల భూతములును క్షరములు. అక్షరుఁడు, జీవుఁడు. సృష్టి స్థితి లయములకు పురుషుఁడే యధిపతి. అక్షర పురుషుఁడనిన నిర్వికారుఁడు, నిష్కర్ముఁడు, శాశ్వతుఁడు నగు బ్రహ్మ. ముల్లోకముల నావరించి, వానిని సంరక్షించు నిత్యుఁడగు పరమాత్మ యొక్కఁడే. ఎల్ల వేదముల వలనఁ దెలియఁ దగినవాఁ డాతఁడు. వేదాంత కర్తయు వేదముల నెఱిఁగిన వాఁడును ఆవేద వేద్యుఁడే. అట్టిమహనీయుఁడు, క్షరమును అక్షరమును అతిక్రమించువాఁ డగుటచే, లోకమునను వేదములందును పురుషోత్తముఁ డని వెలసెను. ఈ యుత్తమమైన రహస్యము క్రింది గీతలలో శ్రీ కృష్ణుఁడే ప్రకటించెను.

ద్వా విమౌ పురుషౌ లోకే క్షర శ్చాక్షర ఏవచ,

క్షర స్సర్వాణి భూతాని కూటస్థోఽక్షర ఉచ్యతే. (15-16)

సర్వస్య చాహంహృది సన్నివిష్టో మత్తస్స్మృతిర్జ్ఞాన మపోహనంచ,

వేదైశ్చ సర్వై రహమేవవేద్యో వేదాంతకృ ద్వేదవిదేవ

చాఽహమ్. (15-15)

యస్మా త్క్షర మతీతోఽహమక్షరా దపి చోత్తమః,

అతోఽస్మిలోకే వేదేచ ప్రథితః పురుషోత్తమః. (15-18)

ఉపసంహారము

శ్రీకృష్ణుఁడు తన బోధనాంశములను మరల నిట్లు సమీక్షించుచు, శిష్యున కాదేశించుచున్నాఁడు.

అసూయను విడిచి, మనోవికారములనుమాని, ఇంద్రియములను లొంగి వర్తించుట వలనఱుమకోఁటము. నిష్కాముఁడ వగుము. స్థిరచిత్తముగ్గి త్రికరణ శుద్ధితో విషయవాంఛలనుడిగి, ధ్యానయోగమును సాధింపుము. అభిమానము, స్వార్థపరత్వము, ద్వేషస్యము, గర్వము, కామము, క్రోధము, లోభము వదలి శాంతిని, స్వార్థరాహిత్యమును పడయుము. సర్వభూతముల యందు ఆత్మ గలదు. కనుక నన్నిటిని సమబుద్ధినారయుము. సమస్తమైన కర్మలు ఫలాపేక్ష లేక నాకు సమర్పింపుము. నా వాంఛితములను సిద్ధింపఁజేయు సాధనముగా నీవుంటివని తలంపుము. విడువని భక్తితో నన్నారాధించుచు, నీ సమస్త కర్మములు నాకు నర్పించుచు నన్నేధ్యానించుచు, వర్తించిన యెడల, అన్ని యడ్డంకులనుదాఁటి నా యనుగ్రహమునకుఁ బాత్రుఁడవు కాఁగలవు. జ్ఞానముఁ బడయుటకు నన్నుఁ దెలిసికొనుటకు తగిన రహస్యమిదియే. అన్నిటికంటె నిగూఢమైన నా వాక్కుల నాలింపుము. నా భక్తుఁడ వగుము. నాకై త్యాగ మొనర్పుము. నన్నే శరణ మొందుము. అటులైనచో నన్నుఁ జేరుదువు. ఇది నా యభయము. నేదెల్పిన మార్గమంతయు నాలోచించి, తగినరీతిని మెలఁగుము.

'నా సందియములు పటాపంచలైనవి. నా యజ్ఞాన మంత రించినది. నీబోధలందలి పరమార్థమును గ్రహించి సంచరించెదను' అని యర్జునునివలె నీ పుటలఁ జదివిన వాచకుఁ డెవ్వఁడైనను జెప్పఁ గల్గునా?

ఈ వ్యాసమున నుదాహృతములైన గ్రంథములు.

ఎస్సెన్షియల్ టీచింగ్స్ ఆఫ్ భగవద్గీత

—ఎ. విశ్వనాథము.

ఇండియన్ ఫిలాసఫి

—శ్రీ యస్. రాధాకృష్ణన్.

ఇండియన్ ఫిలాసఫి

—దత్ అండ్ చటర్జీ.

వాటీజ్ హిందూయిజమ్?

—డి. ఎస్. శర్మ.

గీతా లెటర్స్

—అవినాశానంద.

ఔట్లైన్స్ ఆఫ్ హిందూయిజమ్

— డాక్టరు టి. ఎం. పి. మహాదేవన్

డిస్కోర్స్ ఆన్ ది ఫిలాసఫీ ఆఫ్ భగవద్గీత

— దిలేట్ శ్రీ మంగల్ భారమ్.



అర్హతా నిర్ణయము

నవమ సమస్యా పూరణ పద్యములలో మొదటి పద్దెము రచించిన పండిత కవిరత్న శతావధాని శ్రీ మాద్దుల వేంకట సూర్యప్రసాదరావుగారు పారితోషికమున కర్హత గడించిరని మనవి. (సంపాదకులు.)

సమస్య ౧౧

"గ్రామముఁ బొందఁగా నరుఁడు గాంచు మనంబున శాంతి యెంతయున్"

క. ప్రకృతి జీవన పరముగాఁ బూరింపవలయు.

చ. అక్టోబరు 31 న పూరణ పద్యములు మాకుఁ జేర్పవలెను.

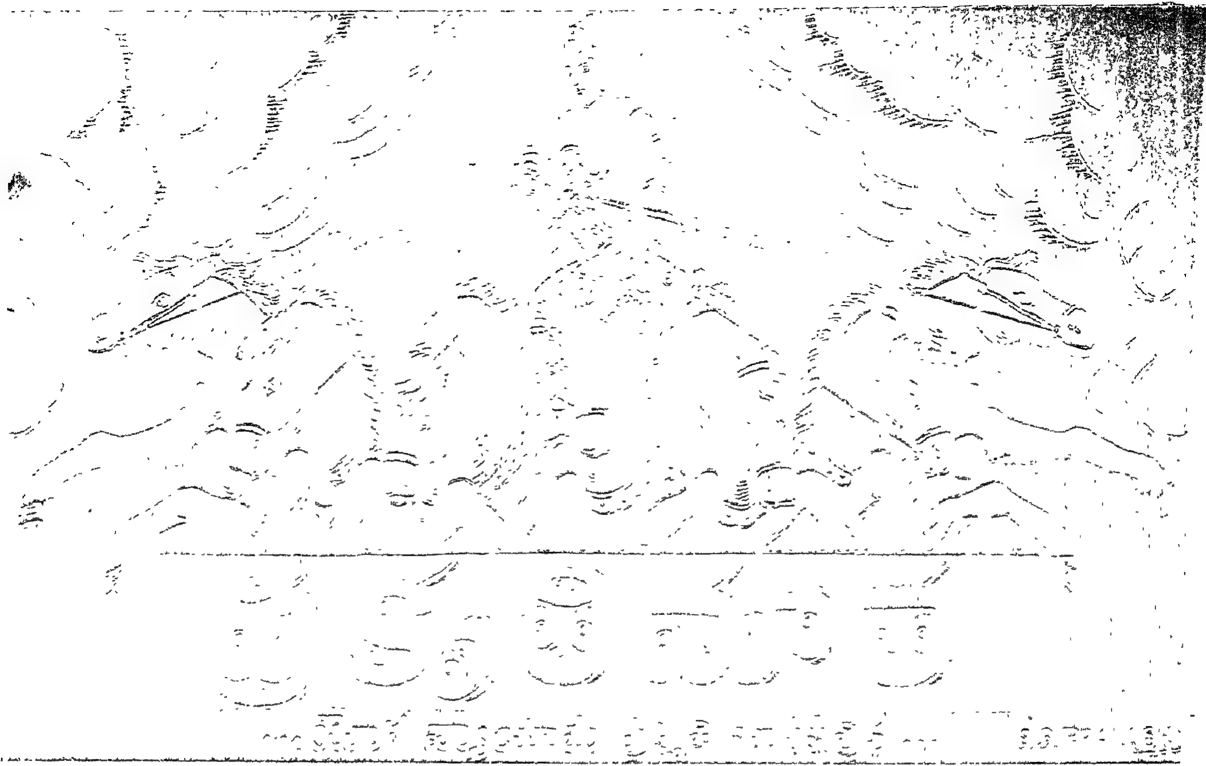
ట. అవి నవంబరునఁ బ్రకటితములు.

త. అర్హతా నిర్ణయము డిసెంబరులో.

ప. అర్హతగల పద్యమునకు ధనరూపమగు బహుమతి.

(సంపాదకులు.)

Printed & Published by M. Sitharamavadhuta, at Swatantra Art Printers, Vijayawada-2.



"ప్రకృతి మాత"



రచయిత : శ్రీ సీ. వి. సుబ్బన్న శతావధాని

ప్రకృతి మాతకు సాత్త్వికప్రకృతి పూత
కివియ సూక్తాంజలులు సంగ్రహింపఁ గదమ-
తత గుణ వితాన ముగ్ధ చైత్ర ప్రమోద
లోలునకు నింత కంటెఁ గల్గ నెవి చేయ ?

ఎవియో మార్గ్ధ్యము తోఁచెడున్ బ్రకృతిమాతృశ్రీవిలోకింప స
మ్ముదముప్పొంగెడు నట్టిదై సతతమున్; మద్భావ సర్వప్రవృ
త్తి దశా ప్రక్రమ భంగి-సద్గతులఁ దీక్షత్వమేచున్ మహం
బుదరేఖా పరిక్షిప్తమౌ నచిర రుజ్జ్యోత్స్నన్ విడంబించుచున్

తతొ్స్దామిని వోని కెల్గుతుది నద్గంభై మనోజ్ఞాకృతిన్.
హృత్సంతోషము పంచిపెట్టెడి కళా హేలాళికేళీ సము
ద్యత్సంహార విభూతి మానవగణాం తర్వృత్తిఁబాలించు నే
తత్సంపద్వ్యవహారమున్ బ్రకృతి మాతన్ గాంచి హర్షించెదన్.

అవధూత పాలనమ్మున
అవధూతములఁగ సకలములగు మద్వ్యసనాళ్
నవతా జనతా వినుతా
తి వీథ్రగతిఁ బ్రకృతిమాత తెనుఁగునఁ దనరున్

ఏనో విధూర మానసు
నేనో నతి పట్టి వల్కనేర్తు యమి వమన్
శ్రీ నిధి సీతా రామా
ఖ్యానంత సమాఖ్యఁజేర్చు చాత్రమేడితమున్ !

ఘూ[illegible] లతాకుడుంగము మహా[illegible] వాన్యంగని
శ్రేణీపాత విభూత సూదుపము నిల్చన్నిల్చిరిఁకన్ బ్రా[illegible] గి
ర్వాణ వ్యాహృతి హరాణ విప్లవ జగత్ప్రావాల్య సాకల్య మా
ఘ్రాణింపన్ మునుఁ గ్రోవులన్ బయిపయిన్ రాణించుసంసు[illegible]న్

కల్పాంతంబున వ్యాప్తినమగు లోకంబుంబుఁ గాసంతమున్
బొల్పొంబొయని [illegible] కాపురి విషంబున్ నా విడంబించు తీ
రుల్పొల్పారెడి సత్ప్రకాశ మహిమగున్ మోహంబు [illegible] సం
కల్పంబుల్పొవిసించు నిస్పృహ యనన్ విశ్వస్థితి మహా[illegible].

ప్రకృతిస్నేహ సరోజ మంది గుణ[illegible]కట్య సుశ్రాంతి జ
ల్పక సాహిత్యపస్థైక [illegible] కృపనుంప్రపదన్ [illegible]
వికపంచీవ [illegible] సంపల [illegible]
సుకల[illegible] వు [illegible] ప్ర[illegible]

ఆరోగ్యాంకురమూర్తమైన [illegible]హోవ్యాహృతిన్ మాని [illegible]
నై రాజిల్లు భవన్నికేతనము హృన్మై పూని యోగాగ్య చి
న్మారింబోవు జనమ్మ పల్కెడి సుడీ! ముఖ్యమ్ము నా నాహహా!
స్థానమ్మున్ సపనమ్ము వమ్ము నెడి వా కొల్లంగత్య [illegible] హిత్యమై.

ఆ ప్రక్రియమున్ దపశ్చరితమున్ నచ్చాభమున్ స్నాన ము
ద్ఘష్ట శ్రీ సముదంచితం బనెడి సిద్ధాంతాలమున్ మూలమై
వర్షానేక కృపాగ్రసిష్ణుసుయి-ప్రోన్నై-పట్టుగొమ్మై సము
త్కర్షండౌ నవధూత సుస్థితికి — వీకంగాంచు సత్పాత్రికా !

ప్రకృతిమాత

ఆ. వె॥ ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి,
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతి మాతృ ధర్మపథము చూపె!

సంపుటి 3 | 15 డిశంబరు 1953 | సంచిక 5



శ్రీ రూపనగుడి
నారాయణరావు

పదునాల్గవ యుపాసన

ప్రాణాయామము

నిండుబయలు నాటలాడుట, బరుగెత్తుట మున్నగునవి ప్రాణవాయు వ్యాయామములె యగును. ఇవిగాక యున్న చోటనె ప్రాణవాయు సాధక పరిశ్రమలు (breathing exercises) సలుపుటయారోగ్యదాయకమని యెల్లరు నంగీకరించు వారు. మన యార్యులు ప్రాణవాయు సాధక క్రియలలో నెల్లఁ బ్రాణాయామము శ్రేష్ఠమైన దని చెప్పినారు. ప్రాణాయామ మనఁగా : ప్రాణ = ప్రాణవాయువును, ఆయామము = పొడి గించుట - నిరోధించుట యగును.

మన శరీరమందు నెంతకాలము ప్రాణవాయువు నిలిచి యుండునో యంతవఱకు జీవన ముండును; ప్రాణవాయువును బరిత్యజించుటయె మరణ మగును. కావున దేహ ప్రాణముల సంయోగమె జీవనము; వాని వియోగమె మరణము. ఇది మనమెల్ల రెఱింగిన విషయమె. కావున జీవితమును వ్యాధులు లేకుండ సుఖముగాఁ గడపుటకుఁ బ్రాణాయామము - శరీరమును బ్రాణవాయువుతో నింపుట చేయవలెను.

మనయందలి ప్రాణవాయువునకును, చిత్తమునకును సన్నిహిత సంబంధమున్నది. అవి క్షీర నీరములవలె నవినా భావ సంబంధము గలిగియుండును. ప్రాణవాయు ప్రవృత్తి నిరోధింపఁబడుచోఁ జిత్తవృత్తిగూడ నిరోధింపఁబడినదగును. చిత్తవృత్తిని నిరోధించుటకుఁ బ్రాణాయామము సలుపుట యత్యావశ్యకమని మన యార్యుల యనుభవము.

ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు యౌవనవంతులుగాని, వృద్ధులు గాని వ్యాధిగ్రస్తులుగాని, దుర్బలులుగాని యర్హులగుదురు. ప్రాణాయామమువలన మొట్టమొదటఁ గలుగు ప్రయోజనము మలశుద్ధి. మానవ శరీరమునం దసంఖ్యాకములగు నాడు (72,000 Nerves) లున్నవి. ఈ నాడీమండలము మలముచే - అన్యపదార్థముచే - నడ్డగింపఁబడి, నిజకార్య సముదాయమును జక్కఁగా నెఱవేర్పకుండును. మలశుద్ధివలన నాడీశుద్ధి గలుగును. నాడీశుద్ధి గలిగినవెంటనే (ఇది మూఁడు నెలలలోఁ గలుగు నందురు) సాధకుఁడు ప్రాణవాయువును జక్కఁగా నిరోధింపఁ గలిగి, దానిని నిండుగా సేకరింపఁజాలును.

నాడీ శుద్ధివలన దేహేంద్రియములు చుఱుకగును; గ్రహణ ధారణ యుక్తాయుక్త సంప్రధారణాది శక్తులు సునిశితము లగును; సాత్త్వికగుణం బతిశయింపఁగా రజస్తమోగుణములు క్రుంగుదల చూపును; లోని 'జ్ఞాత' మేలుకొని సర్వగ్రాహక శక్తిని బడసియుండును. విద్యాభ్యాసకార్యమందు బ్రహ్మచర్య మునకుఁ దరువాత మిక్కిలి ప్రయోజనపడునది ప్రాణాయామమె యగును.

నాడులలో నెల్ల ముఖ్యమైనవి మూఁడు : ఇవి యిడా పింగళా సుషుమ్నా నాడులు. సుషుమ్న యిడా పింగళా నాడుల నడుమ నుండును. ఈ మూఁడు నాడులలోఁ బ్రధానమైనది సుషుమ్నా నాడియె. దీనినె బ్రహ్మనాడి యందురు. వీలన నిది హృదయమందుఁ బుట్టినను మూర్ధమును బొందు చున్నది. దీనిని శుద్ధిచేసి పైకి లేపుటయె ప్రాణాయామము యొక్క ముఖ్య కార్యము. ఈ మూఁడు నాడులును భ్రూమధ్య మందుఁ గలియుచున్నవి.

ప్రాణాయామ కార్యము మూఁడంగములతోఁ గూడి యున్నది. అవి యెవన : పూరకము, కుంభకము, రేచకము.

సాధకుఁడు పద్మాసనస్థుఁడై * యుండి నాసికయొక్క కుడి రంధ్రముపైఁ గుడిచేతి బొటనవ్రేలిని (అంగుష్ఠమును), ఎడమ రంధ్రముపై నదే చేతియొక్క చిటికెనవ్రేలిని, నుంగరపువ్రేలిని -

---

* పద్మాసనము - ఎడమ తొడమీఁదఁ గుడిపాదమును, కుడి తొడమీఁదఁ నెడమ పాదమును జేర్చి, శరీరమును జక్కఁగా నిలువరించి కూర్చుండుట పద్మాసనము.

రెంటిని-పంచవలయును. ముక్కు-యొక్క యెడమ రంధ్రమందె యిడానాడి యుండును; దీనినె చంద్రనాడి యందురు. ముక్కు-యొక్క కుడి రంధ్రమందె పింగళానాడి యుండును; దీనినె సూర్యనాడి యందురు.

పూరకము - ఇది రెండు విధములు : ఎడమ నాసాపుటముతో - అనఁగ నిడా (చంద్ర) నాడితో బయటి వాయువును బూరించుట యొకటి, కుడి నాసాపుటముతో - అనఁగఁ బింగళా (సూర్య) నాడితో బయటి వాయువును బూరించుట మఱి యొకటి.

ఎడమ నాసాపుటముతోఁ బూరించునపుడు కుడినాసాపుట భాగమును బొటనవ్రేలితో నొక్కి-పట్టి, యెడమ నాసాపుటము మీఁది రెండువ్రేళ్ళను లేవనెత్తి, ఆ రంధ్రముతో వెలుపలి గాలిని ప్రయత్నముతోఁ బీల్చవలయును. ఇంకఁ గుడినాసాపుటముతోఁ బూరించునప్పుడు, ఎడమ నాసాపుటముమీఁది రెండు వ్రేళ్ళతో దానిని నొక్కి-పట్టి కుడినాసాపుటముమీఁది బొటనవ్రేలిని లేవనెత్తి యా రంధ్రముతో వెలుపలిగాలిని బ్రయత్నముతోఁ బీల్చవలయును. ఇట్లు తొందరపడకుండ, మెల్లమెల్లగాఁ జేయుట పూరకము. పూరకమువలనఁ బ్రాణవాయువు సుషుమ్నామార్గమున 'మూలాధారమును' (గుదమును) జేరును.

కుంభకము-నింపఁబడిన వాయువును శరీరమందె ప్రయత్నపూర్వకముగాఁ బూర్ణముగా ధరించుట కుంభకము. ఇందూపిరి తిత్తులను వాయువుతోఁ గుంభము లగునట్లు చేయుట యుండును. కుంభకమునందు రేచకము (వాయువును వెలికి విడుచుట)గాని, పూరకముగాని యుండదు. గర్భమును బొంది యుండు వాయువును నిశ్చలముగా నక్కడ నిలువరించుటయె కుంభకమగును. కుంభకమునఁ బ్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమున నిలుచును.

రేచకము : కుంభించిన వాయువును వెలిపుచ్చుటయె రేచకము. రేచకము కూడఁ బూరకము వలెనె తొందరపడక మెల్లమెల్లగాఁ జేయవలయును; వేగముగాఁ జేసినయెడల బలహీనత కలుగును. ఇంకొక ముఖ్య విషయము : పూరకము చేసిన నాసాపుటముతో రేచకము చేయఁగూడదు. రేచకము చేసిన నాసాపుటముతోడనె పూరకము చేయవలెను. రేచకమందుఁ బ్రాణవాయువు మూలాధారము (గుదము) నుండి బ్రహ్మరంధ్రము పర్యంతము సుషుమ్నా నాడీ ద్వారమునఁ బైకిలేచును.

మఱియుఁ బ్రాణాయామము ముత్తెఱంగులు : దేహమున స్వేదము (చెమట) పుట్టునంతవఱకుఁ జేయఁబడునది కనిష్ట ప్రాణాయామము. దేహమునఁ గంపము (వణఁకు) పుట్టునంతవఱకుఁ జేయఁబడునది మధ్యమ ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామము సలుపునప్పుడు దేహము స్వేదమునకును, శిరఃకంపమునకును లోనుగాక, వికారము నొందక యుండిన యెడల నది యుత్తమ ప్రాణాయామము.

ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు నోరు తెఱచి యుంచరాదు. పూరక కుంభక రేచకములను సక్రమముగా నాసికా రంధ్రములతోడనె యభ్యసించునెడల, అభ్యాసము దృఢపడి, యాఱునెలలకు రేచక కుంభకములు రెండును లేని కేవల కుంభకము తనంతనే సంప్రాప్తమగునని యోగులు చెప్పుదురు. దీని వలనఁ గుండలినీ శక్తి* ప్రబుద్ధమై 'చిత్త ప్రశాంతియు, ముఖవర్చస్సును, నాదస్ఫుటత్వమును, నేత్ర పటుత్వమును, జితేంద్రియత్వమును' గలుగుచున్నవి.

ప్రాణాయామాభ్యాస కాలవ్యవధి : పండ్రెండుమాత్రలుగల ప్రాణాయామము కనిష్ఠము; ఇరువది మాత్రలుగల ప్రాణాయామము మధ్యమము, ముప్పదియాఱుమాత్రలుగల ప్రాణాయామ ముత్తమము. మాత్రయనఁగా మూఁడు చిటికెల కాలమనియు, లేదా 'ఓమ్' అను ప్రణవమును నుచ్చరించునంత కాలమనియు, లేదా నిద్రితుని యుచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములు జరుగునంత కాలమనియు, నాలుగు 'సెకను'లనియుఁ జెప్పుదురు. ప్రాణాయామమును బ్రాతస్సాయంకాలములందుఁ జేయవలయును. ఓపికయు, పట్టుదలయు, అనుకూలమును నుండునేని మధ్యాహ్నమందును, నిశీథమందునుగూడఁ జేయనగును. ప్రాణాయామాభ్యాసము యథాశక్తిగాఁ బ్రారంభించి, క్రమక్రమముగాఁ గాల పరిమాణమును హెచ్చింపవలయును. అభ్యాసవశమున వృద్ధిపొందిన ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహార ధ్యానధారణ సమాధులనెడి నామములఁ బరగుచుండును.

ఏ విధముగాఁ దాళముచేతఁ దలుపు తెఱవఁబడుచున్నదో యా విధముగనె యోగి పట్టుదలగలిగి తన కుండలినీ శక్తిచేత మోక్షద్వారమును (మోక్షప్రదమగు సుషుమ్నా నాడీమార్గమును) భేదించును.

ప్రాణాయామ కార్యము లెట్టి స్ఖాలిత్యములు లేకుండఁ జేయఁబడవలెను; అందున లోపము లున్నచో ఎక్కిళ్ళు, ఉబ్బసము, దగ్గు, తలనొప్పి, చెవిపోటు, కనుల సలుపు మొదలగు పెక్కు- రోగములు సంభవించును. కావునఁ బ్రాణవాయువును నడవి యేనుఁగునువలెఁ గ్రమ ప్రయత్నమున మచ్చిక చేసికొనవలెను. అనఁగా యథాశక్తిగాఁ బ్రయత్నపూర్వకముగాఁ గుంభకము చేయవలయునె కాని, బలవంతముగా శక్తికిమిాఱి కుంభకము చేయరాదు. పూరకము మందముగఁ గాని, వేగముగఁ గాని చేయవచ్చును; దీనఁ బ్రమాద ముండదు. కాని రేచకము

(మిగతా 5 వ పేజీలో)

*"ఉద్ఘాటయేత్ కవాటం తు యథా కుంచికయా హఠాత్,
కుండలిన్యా తథాయోగ మోక్షద్వారం విభేదయేత్".

ఉద్బోధ

శ్రీ చిట్టిప్రోలు కృష్ణమూర్తి

వెంకయ్య ఒక రైతు. ఊరికి పెద్ద. ఈ వెంకయ్య తమ్ముని కుమారుఁడు హనుమయ్య. హనుమయ్య కరుణాకర బిరుదాంచితుఁడు. హనుమయ్య పుట్టినతోడనే తండ్రి మరణించినాఁడు. వెంకయ్యయే ఆబాలుని పోషణభారమును వహించి విద్యచెప్పించి పెంపుజేసె. ఒకసారి ఆ గ్రామములో మశూచి వ్యాపించినది. ఊరి పెద్దలందఱు కలిసి కొలుపు జరుపుటకు నిశ్చయించినారు. కొన్నాళ్ళకు మశూచి తొలఁగిపోయినది. బండ్లుగట్టి జంతువులను వధించ బూనుకొన్నారు గ్రామీణులు. హనుమయ్య కది దుస్సహ మనిపించె. ఆటంకపఱచినాఁడు. జంతుబలి ఆఁగిపోయినది. ధర్మము జయించినది.

కల్లు సారా ద్రావి కాళ్ళగజ్జెలు గల్లు
మని మ్రోయఁ దందనా లాడువారు;
సారెకు దప్పులువాఱఁగాఁ జబుకుఁ ద్రా
ళ్ళను బట్టి ప్రహరించుకొనెడివారు;
సంరంభమును గాంచి సంతోషపరవశు
లై యహోయని యీల లేయువారు;
ఆ బండి బాగు కా దీ బండి బాగుండె
నని పరస్పరము వాదాడువారు;

పలురకంబుల జనులతోఁ బల్లెవీధి
క్రిక్కిరిసిపోయె; వెంకయ్య నిక్కినడచె
నమిత సంతోష సంభరితాత్ముఁడగుచుఁ
గట్టి చేఁబట్టి పెత్తనగాఁడు గాన;

అంతలోన నొక్క హంతకుం డరుదెంచె
జిఱుతమేఁక నొండు చేతఁబట్టి;
పండ్లతోడఁ గొఱుకవలెనంట యద్దాని
గళము సుంతయేని కరుణలేక.

ముమ్మాఱు బండ్లచుట్టున్
గ్రుమ్మరి పోసిరి జలమ్ము గుబ్బతిలన్ మే
శమ్ములు సడలించెను దే
హమ్మున్ జిఱుమేఁక వెఱపునందిన కతనన్.

హనుమయ్య యా దినమ్మునఁ
బనివడి యేతేరినాఁడు పట్టణమునకున్
జనుదెంచెఁ బరాత్పరుఁ డం
పిన వాఁడేమో సరియగువేళకు నటకున్.

మూఁగియుండిన జనుల గుంపులను దాఁటి
హంతకుని చెంతకేఁగెడు నంతలోనఁ
గొఱికెఁ బటపటఁ జిఱుమేఁక గొంతు నతఁడు
అఱచుచున్నను గళమెత్తి యాఁగకుండ.

గళమువనుండి శోణితము కాలువగట్టి స్రవింపసాగె న
శ్రులుఁ ప్రవహించె నేఱులగుచున్ హనుమయ్య విలోచనమ్ములన్
వలిపముఁదీసి కట్టె క్షతిపైఁ గఠినాత్ములతోడ నీ క్రియన్
బలికె శిలామయాత్మలయినన్ నవనీతముగాఁ గరంగఁగా.

అపుడా మీ మన నెత్తుటొప్పినది యన్యాయమ్ముగా ముగ్ధ జం
తువు నీమేఁకను రాతిగుండియలతోఁ ద్రుంచన్ మిముంబోలు మా
నవులన్ జూచిన నాతతాయులను దుర్నామంబు నార్జించు దా
నవులే మేలనిపించుచుండిరి గదన్నా! వైద్య మెంతేనియున్.

పొలమున్ దున్నుచుఁ బాలనిచ్చుచు సతంబున్ సాధుజంతు వ్రజం
బులు స్వేదం బొలికించు మానవహితంబున్ గోరి, విశ్వాస హీ
నులరై నిష్కరుణాంతరంగులగుచున్ నుగ్గాడుటల్ చెల్లునే?
కలదా? యింతటి ఘోరమెందయిన లోకంబందు నూహించినన్.

కలుషవిహీన వర్తనము గావలెఁగాని విమూఢులై యిటుల్
బలియిడిరేని జంతుతతులన్ ముదమందదు గ్రామదేవతల్
కలుగు నఘంబు దాన నరకంబునఁ గూలెద రింకనైన నీ
బలులను మానివేయుఁడి కృపామయ మానసులై తలంచుఁడీ.

మును నాగార్జున బౌద్ధభిక్షు విచటన్ బోధించె శ్రీబోధి స
త్త్వ నహింసావర ధర్మసూత్రముల నాపూఁటన్ కృపాపూర్ణ వా
హిని జ్వాలాజిన దీప్రదేశమునయందే యుద్భవంబందియున్
మనమిట్టుల్ పసులన్ వధించుటది ధర్మంబౌనె యోచింపుఁడీ!

అని బోధించిన వాని బోధనమయో హాలాహలప్రాయమై
కనుపట్టెన్ జెవిఁజేర్చఁ డొక్కఁడును వైగామూర్ఖులై నేటికీ
మొనగాఁ డుద్భవమంది ధర్మముల నుద్బోధింప నుంకించె నీ
తని పాటెవ్వ రెఱుంగ రంచనిరి పెద్దల్ పిన్న లొక్కుమ్మడిన్.

అంతన్ గ్రామము నంతటన్ దిరిగి ముత్యాలమ్మ దేవాలయ
ప్రాంతానన్ శకటంబులన్ విడిచి వారల్ మ్రొక్కులన్ దీర్పఁగా
జంతుశ్రేణినిఁ బట్టితెచ్చిరి వధించన్ దేవునిన్ వేఁడునో
వంతన్ బాపననంగఁ దాఁకినవి యభ్రంబున్ దదార్తధ్వనుల్.

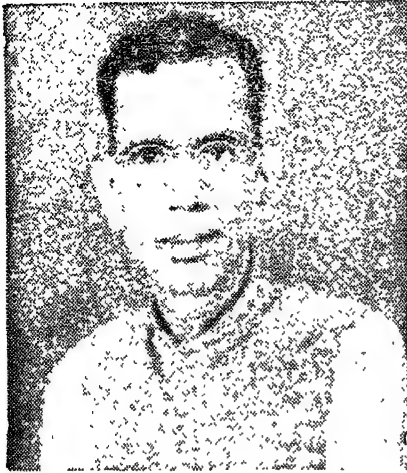
పరశువుఁ బట్టివచ్చెఁ బశువారముఁ జెండఁగ మాలఁడొక్కఁ డా
తరుణమునందు దున్న నొకదానిని దేవతముందు నిల్పి తా
నఱకెడు నంతలోనఁ గరుణాకరుఁ డాతని చేతినుండి త
త్పరశువు సంగ్రహించి యిటువల్కెను ధైర్యముదైన్యమేర్పడన్.

మీ యత్యాచారముల క
యో యంతము లేదు ప్రాణమున్న యెడన్ నా
కాయంబున వీని నఱక
నీ యను నను జంపి చెండుఁడీ పశుకోటిన్.

అని ధర్మోక్తుల నాడినన్ విని "యుపన్యాసంబికన్ జాలు నీ
ఘనతన్ జూచితిమిలే! తొలంగు"మని యాజ్ఞాపించె వెంకయ్య నం
దను నాతండు తిరస్కరించెఁ బశుబృంద ప్రాణ రక్షార్థియై
హనుమయ్యాంగని యాతఁడిట్లనియె నుద్యత్క్రోధ సంతప్తుఁడై.

(మిగతా 8 వ పేజీలో)

వ్యాయామము - ప్రకృతిసిద్ధము



విద్వత్కవి భూషణ, విద్వాన్

శ్రీ వేమం వేంకట కృష్ణశర్మ

జూను నెలసంచికలోఁ బ్రచురింపఁబడిన నావ్యాసశేష మీ సంచికతో మరల ప్రారభించుచున్నాఁడను. దేశకాలావధుల దాటఁజాలని మానవదౌర్బల్యము నన్నుమాత్ర మెట్లు పరిహరించును ?— అదియే నావ్యాసప్రకటనమునఁ గలిగిన యాలస్యమునకుఁ గారణము. పఠితృలోకము క్షమించుఁగాక !

ఇఁకఁ బ్రకృతమనుసరింతును:— అష్టాంగయోగములలోని 'నియమము'నకు సంబంధించిన- 'సంతోషాస్తిక్యములు'- అను నుపాంగములఁగూర్చి లోఁగడ చర్చించియుంటిని. ఇపుడు 'దానము'-నుగూర్చి వ్రాయుదును.

ఆర్యులు దానమునుగూర్చి చెప్పుటలో- నది రెండువిధములనిరి:—

(1) సమంత్రకముగ జలధారాపూర్వకముగ- నుత్తములు, శీలవంతులు, వేదవిదులు, సర్వస్వములు, సత్యవ్రతులు- నగువారి నేర్పఱచి, యాహ్వానించి, పర్వపితృగ్రహణదినములలో భక్తిమెయి నారాధించి- యిచ్చునది 'దానము'. (2) అనాహూతుఁడయి- దేశకాలవిచక్షణలులేక- యింటికివచ్చు నర్థికి వలయునర్థములు శక్తికొలఁది నిచ్చి యతనికి సంతుష్టిగూర్చుట 'త్యాగము' (ఇదియమంత్రకము)

పిలువఁబడక వచ్చినను వామనునికి సమంత్రకముగఁ జలధారాపూర్వకముగ బలిచక్రవర్తి యిచ్చిన మూఁడడుగుల నేల- దానము అనఁబడును. ఇఁకఁ 'త్యాగము'- అనునది :- శ్రీరాముఁడు సీతాలక్ష్మణులతోఁ జతుర్దశవత్సర పరిమిత వనవాసమునకు నిశ్చయింపఁబడినప్పుడతఁడు- తన నగరునఁ గల సమస్త వస్తువాహన మణిభూషణాంబరాదికముల నడిగిన వారి కొసంగ- నర్థాంగియగు సీతాదేవి కాజ్ఞాపించెను. ఆమెయు నట్లే కావించెను. వారు కేవలము నారచీరలుధరించి- పౌరులు దమ్ము వెను కొనఁ బట్టణబహిర్ద్వారము వెలువడిరి. ఇంతలో- వృద్ధుడు ఆగర్భదరిద్రుఁడునగు బ్రాహ్మణుఁడు ఒకఁడెదురయి రామునిం దరిసి, "రఘుకుమారా! గంపెఁడాసతో నినుఁ జూడవచ్చితి. బహుకుటుంబిని. నా వెడకుఁ దగులుకొన్న బీదరికము అను గుదిబండతో సంసారసాగరము తరింపఁజాలకున్నాఁడను. యాచకుల కోర్కెలిచ్చుచున్నావని విని వచ్చితిని నీదయ- నాభాగ్యము"- అని పేరాసతోఁడ చూడ్కులతోఁ బ్రార్థింప "అయ్యా! అన్నియు నర్థిసాత్కృతములయినవి. కొంచెము ముందుగ వచ్చియుండరాదా? ప్రస్తుత మర్థుల కీఁదగిన వస్తువు నాయొద్ద నేమి కలదు? పాపము! వృద్ధుండవు. నడువలేక నడువలేక, కడుబడలికతో నీవిక్కడికి వచ్చుసరికి ఆలస్యమైనదేమో! నిన్నూరక వట్టిచేతులతో నెట్లు పంపుదును? అపకీర్తికిఁ బాలుపడఁజాలను. అల్లదిగో నాగోధనము నీవిక్కడనుండి నీచేతికఱ్ఱను ఆదిక్కునకు విసరివేయుము. అది- ఆ యాలమందలో ఎక్కడపడునో - అంతవఱకు నెలఁగు గోసమూహము నీకు త్రికరణశుద్ధిగ దత్తము. వానిం దోలుకొని పొమ్ము!"- అనెను. ఆవిప్రు డట్లే చేసెను. ఇది 'త్యాగము' అనఁబడును. "దాన త్యాగ పతత్త్రిస్సైతోలుపతత్త్రిం బంబుధారన్ సదా నానన్"- అని కీర్తిహంసికి- దానత్యాగములు రెండును రెండు రెక్కలుగా, 'ఆముక్తమాల్యద'లో వర్ణింపఁబడినని.— అందు "జలధారాపూర్వకముగ నీఁదగినదిగఁ దోలుపతత్త్రింబగు 'దానము' వివరింపఁబడినది. మొత్తమునకు దానమయినను— త్యాగమయినను దాతయొక్క శక్తిపై నాధారపడియుండును."

దానగుణమునఁ బ్రఖ్యాతి వహించిన పురాణపురుషులగు—బలి, శిబి, కర్ణ, దధీచి ప్రముఖులు చేసిన దానత్యాగములు వారిశక్తికి మించినవి.— కావుననే అలవికాని కష్టనష్టములకు వారు గుఱి కావలవచ్చినది. 'అతి సర్వత్రవర్జయే'—త్తని కదా పెద్దలవాక్యము. "తిన్నమాలినధర్మము, మొదలుచెడ్డబేరము"— తగదుగదా! కాన దానత్యాగములనవి దాతృజనముల యార్థికాజ్ఞనశక్తి కనుగుణముగ నుండఁదగును.

సహజ దానస్వభావము గలవారు— తమ ధనమునే కాక, తమ స్వాధీనమున నున్న యితరులసొమ్మయినను ధర్మకార్యములకు— దానత్యాగములకు వినియోగింతురు. భద్రాచలరామదాసు అందులకుఁ దార్కాణము.— ఇట్టివారికి రాఁబోవు కష్టనష్టములఁ గూర్చి— కొంచెమేని వివేచనముండదు.

ద్రవ్యలుబ్ధులలోను ఇరుదెరుగుల వారున్నారు. తమ సొమ్మును జాగ్రత్తగఁగాపాడుకొనుచు, నందొక్కకాసయిన జాఱవిడువక యితరుల యర్థమును దానమొనర్చుటలోఁ గొందఱు కడుంగడు నిపుణులు. వీరొకరకము. తాము దానమొనర్పక ఒనర్చు వారిని ఈసడించువారొండొకరకము.— వీరు పరోపకృతులకు వేరుపురువులవంటివారు. మనుష్య శబ్ద వాచ్యులు గారు.

అయినచో— మనుష్యశబ్దవాచ్యులెవరు ? చతుర్విధ పురుషార్థములు సాధించి, యశస్వంతులగువారు మాత్రమే. ధర్మార్థకామమోక్షములను పురుషార్థములను నియతముగ నడుపవలెనని, యవి నడుపఁజాలనినాఁడు— మానవుఁడు పశుతుల్యుఁడని ఆర్యుల సిద్ధాంతము. వానిలో 'దానము'- (త్యాగము)- మొదటిపురుషార్థమగు ధర్మమునకు ఒక యుపాంగమగును. మానవుఁడు, తాను కాయకష్టముచే నుపార్జించు విత్తమును ఈ నాల్గుపురుషార్థముల సాధించుటకయి సమముగఁ బంచిపెట్టవలయును :— (1) యజ్ఞయాగాదిక్రతువులు, దేవాలయాది సప్తసంతానము.— (2) దానత్యాగాదులు,— (3) వైద్యవిద్యాసంస్థలు, పుస్తకాగారాదులు— (4) స్వమతతత్వప్రచారములు (5) మాతృపితృాతిథి గురుజన పోషణములు— ఇవన్నియు— మొదటిపురుషార్థము అగు 'ధర్మము'— నకుఁ జెందినవి. మానవుఁడు స్వార్జితమున నాల్గింటనొకభాగము దానికయి ప్రత్యేకింపవలయును. మఱొకభాగము తన్ను నమ్ముకొన్నవారికిఁ దనయనంతర ముపయుక్తమగునట్లు— గృహారామక్షేత్రరూపములఁగనో, లేక రాజభండారము (Bank) ధనరూపముగనో— నిక్షేపింపఁదగును. ఒండొకభాగము, అవినీతికి— అపఖ్యాతికిఁ దావీయని (యైహిక) సముచితమిత భోగములు అనుభవించుటకు వ్యయపఱుపనగును. ఇంకొక భాగము— తీర్థయాత్రాదులు, సమ్యగ్దర్శులగు యోగింపుంగవ పూజాదులగు మోక్షసాధనోపాయములకు వెచ్చపెట్టవలెను.

పూర్వులదృష్టిలోఁ బురుషార్థములు నాలుగని వైవిధముగ నిరూపింపఁబడినను నందు ముఖ్యమయినవి రెండే. (1) దానము (2) భోగము. గృహస్థుఁడు— దానగుణముచేఁ బరలోకసుఖమును భోగానుభవముచే నిహలోకసుఖము ననుభవించును. ఈ రెండు ఉపయోగములు లేని లుబ్ధుని ధనమెంతయున్నను గణనకురాదు. ధనమునే పరదేవతవలె భజించులోభి— తాను దినక పరులకుఁబెట్టని వాఁడగుటయేకాక— తన్నాశ్రయించిన భార్యాపుత్రులనుగూడ ననుభవింప నీయఁడు. తన యనంతర మది యేమగునో తెలియఁడు. అట్టి దీనునిగతి శోచ్యముగదా! సమార్జితమునకు రెండే గతులు.మూఁడవది వినాశమే !

"దానము భోగము నాశము
పూనిక నివి మూఁడుగతులు భువి ధనమునకున్
దానము భోగము నెఱుఁగని
దీనుని ధనమునకు గతి తృతీయము పొసఁగున్"

ఇందు 'దానము' మొదటిదిగను— 'భోగము' రెండవదిగను దెలుపఁబడినది. ఈ రెంటికిని గాని, ధనమును— లోభులు— ఆత్మీయులకుఁగూడ (భార్యా పుత్రులకుఁగూడ) దెలియనీయకుండ దాచియుంచి,— తమ ప్రాణప్రయాణ సమయమునఁ దమవారికిఁ దెలుపుదమనుకొనుచుందురు. కాని, ఆదశలో కఫాదికములచే మాట బయలు వెడలక— ఉన్నట్టుండి కనులు మూసికొందురు. అట్టియెడ— వారి కష్టార్జిత ద్రవ్యమునకు నాశమే కదా గతి యగును. (స్వశేషము)

(2 వ పేజీ తరువాయి)

మెల్లమెల్లగనే యుండవలయును; వేగముగ నుండునేని బలక్షయము గలుగునని యిదివఱలోనె చెప్పినారము. మఱియు రేచకమును నోటితో నెప్పుడు జేయరాదు.

ఇందుఁ జెప్పఁబడిన కనిష్ఠ, మధ్యమ ప్రాణాయామములు సులభసాధ్యములు; అపాయరహితములు; నాడికాశుద్ధి చేయఁజాలినవి. కావున నివి యెంతయు ననుష్ఠేయములు. ప్రత్యాహార ధ్యానధారణ సమాధిస్థితులను బొందుటకుఁ జిరకాల ప్రాణాయామాభ్యాస మావశ్యకము. ఇవి గురు సమక్షమునఁ గాని యభ్యసింపరాదు. ప్రాణాయామము యొక్క— యవకాశము, ప్రయోజనము, వైశాల్యము, మిక్కిలి విపులము. ప్రాణాయామ విషయమై ఎక్కువగాఁ దెలిసికొనఁగోరువారు 'హఠయోగ ప్రదీపిక' యను గ్రంథమందలి కొన్ని భాగములను జదువనగును.

సమాధిగతుఁడైనపురుషుని యానంద మగమ్యముగను, అనిర్వచనీయముగను నుండునని యోగులు వచించువారు. సమాధి యనఁగ నాత్మమనంబుల యైక్యమే యగును.

ఓ సర్వశక్తి ప్రదాయకా ! మదీయ సనాతనగురూ! నీ యుపదేశ సాహాయ్యముననె, నీ మార్గదర్శికత్వము వలననె నేను బ్రవర్తించునట్లు చేయుము. ప్రాణాయామానుష్ఠానమునకు నన్నుఁ బ్రోత్సహించుము; దాని పూర్ణతత్వమును గ్రహించునట్లు చేయుము.

నా వినమ్రమైన దేహమురళిగుండఁ బ్రాణవాయువు నూఁది యనాహత దివ్యనాదమును నాలకించుశక్తిని నాకుఁబ్రసాదించుము.

విస్మయావహములగు భౌతికశక్తులను సంపాదించుటకై కాదు ప్రాణాయామమును నే ననుష్ఠింప వాంఛించుట; నాయందు నిద్రించుచున్న కుండలినీశక్తిని మేల్కొలిపి, సుషుమ్నా నాడీ మార్గమునఁ బ్రాణవాయువును నవలీల సంచరింపఁజేసి యాత్మను గనుఁగొనుటకేయై యుండును.

(3 వ పేజీ తరువాయి)

నీవేమో వెలిగించువాఁడ వనుకొంటిన్‌గాని యీరీతి నాపై వైరమ్ము వహించువాఁడ వనుచున్ స్వప్నంబునందేనియున్ భావింపన్, విషసర్పమున్ జెనిచినన్ బాల్యోచిసికాటందుఁగాదే? విశ్వాస మొకింతలేకయు జగద్వృత్తాంత మింతేగదా.

వేలు వేలు ధనము వెచ్చించి చదివిన
చదువు ఫలిత మిదియ తుదకటంచు
ధిక్కరించెఁగాని ధీరుఁడై హనుమయ్య
పట్టువిడువఁడయ్యెఁ బసులకొఱకు.
వాని కారణమున బలియాఁగె, దక్కను
పాప మెఱుఁగనట్టి పసులయుసురు
లాత్మ బలముమ్రోల నపజయం బొందక
నిలువఁగల్గునొక్కొ పశుబలము ?

(కరుణమూర్తినుండి).

★ కాయకష్టం గౌరవవిహీనం కాదు! ★

కాయకష్టం గౌరవవిహీనత అనుకోవడం మనకు పరిపాటి అయింది. గౌరవనీయులైన మన పూర్వీకులందరూ కాయకష్టమును గౌరవప్రదంగా ఎంచారు. స్వతంత్రుడు కాయకష్టపడతాడు. అస్వతంత్రుడు, బానిసజీవి, సోమరిగా తయారవుతాడు. తనపై తా నాధారపడడం గౌరవం గానీ అగౌరవం కాదు. పరాధారుడు అగౌరవ జీవనం కలవాడు. గౌరవపు పిచ్చి ఎంతవరకు పోయిందో మీకు తెలుసు : తనకు ఒకడు చొక్కా తొడిగితే అది ఒక గౌరవం. తనకు చేతులింకొకడు తొడిగితే అది ఒక హోదా. తనకు స్నానం ఇంకొకడు చేయిస్తే, అది యొక మర్యాద. తనకు ఇంకొకడు నోట్లో అన్నంపెడితే అది ఒక ఘనత. ఈ పరాధీనత, వికలాంగులకు, వ్యాధిగ్రస్తులకు, శవప్రాయులకు గాని, సజీవులకు, సత్య స్వతంత్ర గౌరవదృష్టి గలవాండ్లకు మాననీయమేనా? నిజానికి కాయకష్టం పడక పోవడమే వ్యాధిబాధలకు కారణం. భగవంతు డిచ్చిన శరీరాన్ని ఎందుకు వంచి మనం పనిలో వినియోగించుకొని సుఖపడ కూడదు? గుఱ్ఱాన్ని బాగా స్వారీ చేయనీయకపోవడంలో రౌతుకు వచ్చే ఘనతేమిటి? శరీరాన్ని పరిశ్రమలో నిమగ్నం చేయకపోవడంలో నీకు వచ్చే ఆత్మగౌరవమేమిటి? కాయకష్టమును మనం ఏవగించుకోకూడదు. ఆత్మగౌరవనిష్ఠ గలవాండ్లు కాయకష్టం చేసుకోవాలె. కాయకష్టం పడనివాండ్లు, వికలాంగులకంటే దైన్యజీవులుగా నిర్ణయించుకోవాలె గాని, అదృష్టశాలురుగా భావించుకోకూడదు. కాయకష్టమును గౌరవించినవాడు, వైద్యులముందు అగౌరవింపబడడు. శరీరాన్ని మిథ్యాభిమానియై పూజించుచున్న వాడు అగౌరవింపబడక తప్పదు. రోగాలు వానిని వేటాడుతాయి. దుఃఖం వానిని వలచితింటుంది.

కాయకష్టమును మనం గౌరవంగా స్వీకరించాలె. స్త్రీలుగానీ, పురుషులుగానీ తమ తమ పనుల్లో పరిశ్రమించితే ఎంతో ఆరోగ్య సుఖాన్ని పొందగలుగుతారు. పరిశ్రమ లేకపోతే ధన్వంతరి వచ్చి అమృతం పోసినా, వానినది సుఖపెట్టలేదు - భగవన్నియతి యిది! మన ప్రాచీన ఋషులు దీర్ఘాయుష్మంతులై, ఆరోగ్య శ్రీతో శాంతి జీవనం చేశారంటే, కాయకష్టమును వాండ్లు వరించారు. జడ జీవనాన్ని వాండ్లు అగౌరవించారు. మన పనులైనా మనం చేసుకోగలిగితే, మనం సంఘానికి సేవ జేసినవాండ్లమే. నీకు చాకిరీ చేయడానికి నలుగురు బలికాక బ్రదుకుతారు. కాయకష్టపడి ఆరోగ్య శ్రీతో నిన్ను నీవు గౌరవించుకో.

ఒక గ్రామంలో ఒక భాగ్యవంతుడున్నాడు. కానీ ఆరోగ్య సుఖంలో అతడు నిరుపేద. గడపదాటి కాలినడక నడవడం వానికి అగౌరవం. శవానికిలాగా, వాని సపర్యలన్నీ సేవకులే చేస్తుంటారు. వాని పని, ఒపినంత తిండి దిగమ్రింగి సోఫాలోపడియుండడమే. వానికి తెగ అజీర్ణరోగం. అరగదు. ఎంత ఉన్నా, హాయిగా తినడానికి గతిలేదు. నిత్యమూ ఇంజక్షనులు, మందులు, సపర్యలు, మూల్గుతూ ముక్కుతూ! ఇదే వాని గౌరవ జీవనం. ఒక నూత్న వైద్యుడు వాని చికిత్సకు కుదిరాడు. అతడు సత్య వైద్యుడు. చూచాడు వాలకమంతా. ఒకనాడు ఇలా అన్నాడు : "రేపు మన యిరువురం షికారుకు వెళ్లుదాము. వస్తారా?" "ఓ అలాగే. మాజోడుగుఱ్ఱాల బగ్గీమీద వెళ్లుదాము"-అన్నాడు శ్రీమంతుడు. అలాగే మర్నాడు ఉదయాన్నే గుఱ్ఱపు బగ్గీ తయారైంది. ఇరువురూ ఎక్కారు. విలాసానికి డాక్టర్ నేనే బండి తోలుతానన్నాడు. సరే బండి పోసాగింది. ఏ పదిమైళ్ళో బండి వెళ్ళింది. దారిలో కొరడా క్రిందబడింది. వైద్యుడు బండి ఆపి "మిత్రమా! కొరడా క్రిందబడింది. క్షమించి, దానిని కొంచెం దిగి యివ్వండి" అన్నాడు. పాపం! అలాగే ఆతడు దిగి కొరడాకై పది అడుగులు వేశాడు. వివేకశాలియైన వైద్యుడు, బండి ఆపకుండా నగరంవైపు త్రోలసాగాడు. నివ్వెరపోయి, శ్రీమంతుడు "బండి ఆపు"మని కేకలు పెట్ట సాగాడు. కాని వైద్యుడు ఆపకుండా బండి తోలుకొని, గ్రామంలో ప్రవేశించాడు. ఏమిచేస్తాడు భాగ్యవంతుడు? వైద్యుని మోసానికి, గర్వానికి తిట్టుకున్నాడు. బండ్లుదొరికే దారి కాదది. నిస్సహాయస్థితి. ప్రొద్దుగ్రుంకితే భయం. విధిలేక, ముక్కుతూ, మూల్గుతూ అలాగే అడుగొక ఆమడగా నడచి నడచి యిల్లు జేరాడు. ఆకలి మండిపోతున్నది. ఎన్నడూ యీ ఆకలి లేదు. కడుపునిండా తిని, తెలియకుండానే సోలి నిద్రపోయాడు. ఉదయానికల్లా ఆతనిలో ఏదో జీవశక్తి కనపడింది. తాను నడచి కష్టపడ్డా, దానివల్ల ఎన్నడూ అనుభవించని ఆరోగ్యసుఖాన్ని పొందినట్లు గ్రహించాడు. ఇంతలో వచ్చిన వైద్యుని నిందించడానికి బదులు శ్లాఘింపసాగాడు. వైద్యుడు, "నీ ఆరోగ్యానికే బలవంతాన, యీ కాయకష్టమనే చికిత్స యివ్వవలసి వచ్చిందని" విశదీకరించాడు. పరిశ్రమలోని సుఖ సూత్రాన్ని గ్రహించిన ఆ రోగి, నాటినుండి, కాయకష్టమును వరించి, పూర్ణారోగ్యాన్ని పొందాడు. విన్నారు కదా : కష్టపడి పనిచేసుకోండి. చెమటగార్చండి. కన్నీళ్ళుగార్చే పనివుండదు.

ఓం.

—శ్రీ కేశవతీర్థస్వామి.

వ్యాధి - ప్రకృతి చికిత్స

ఈ సృష్టియందు సర్వజీవులును సుఖమునే కోరుచున్నవనుటను యెవ్వరును కాదనరు. కాని సాధారణముగా పశుపక్ష్యాదులకంటె తానే సృష్టియందుత్తముడనని గర్వించు మానవుడే సుఖమునకు దూరుడైయుండుట కడు శోచనీయము. కారణమేమన పశుపక్ష్యాదులు పరిశుభ్రమైన గాలియందు సంచరించును. ఒక్కచో కదలక మెదలక యుండక ప్రతికండరమునకును అవయవమునకును పరిశ్రమ కలుగునట్లు తిరుగుచుండును. మరియును ఆరోగ్యమును శక్తిని ఒసంగెడి ఆతపమున క్రుమ్మరుచుండును. ఆహారమున్నచో ఆయాజాతికి స్వాభావికముగ నిర్మింపబడిన యాహారమునే స్వీకరించును. మర్కటము కాయలను 'పండ్లను, గడ్డిని' మాంసమును తినును. లేడి తృణమునే తప్ప మాంసమును తినదు. శార్దూలము మాంసమునే తప్ప తృణఫలములను భక్షింపదు. ఇట్లే తక్కిన జంతువులు వాటికి స్వాభావికముగా నిర్మింపబడిన ఆహారమునే భుజించుచున్నవి. కాని మానవుడొక్కడే కృత్రిమాహారములను భుజించుచున్నాడు. కావున మానవుడు సుఖమనునది కోల్పోయి వేలకొలది వ్యాధులకు లోనై క్రుంగి కృశించుచున్నాడు. అందుచే మానవునికి ఇన్ని చికిత్సాశాలలు (hospitals) కావలసి వచ్చుచున్నవి.

పశువులకు గూడ ఆసుపత్రులున్నవని యందురేమో? మన యాధీనములో యుండి, మనమిడిన యాహారమునుతినుచు, స్వేచ్ఛగా తిరుగుటకు వీలులేక ఒకచో కట్టివేయబడిన పశువులు మానవులతో తుల్యముగానే యుండునుగదా! ఇట్టి మానవాధీనములోలేని జంతువులకు చికిత్సాశాలలు అనవసరమని చెప్పనక్కరలేదు.

కావున వ్యాధికి కారణము తెలుసుకొనిన యెడల వ్యాధి రాకుండ చేసుకొనుటకు వీలగును. డాక్టర్లు అనవసరము, ఆసుపత్రులనవసరము. ఇప్పుడు దేశమున జూచిన ప్రతి సంవత్సరము వేలాది డాక్టర్లు డిగ్రీలు పుచ్చుకొనుచున్నారు. డాక్టరు వృత్తియే అన్నింటిలో ధనార్జనకు యెక్కువ అనుకూలముగానున్నది. మానవుడని పిలువబడుచున్న ప్రతివానికి యేదోయొక వ్యాధి యుండుట నిస్సంశయముకదా. అందుచేతనే ఆసుపత్రులు దేశమందు ప్రతి సంవత్సరమును సంఖ్యలోను విస్తీర్ణములోను పెరుగుచున్నవి. ఇట్లు ఆసుపత్రులు పెరుగుటచే దేశము అభివృద్ధిలో నున్నదనియు, శుభసూచకమనియు తలంచుచున్నారు. కాని ఆసుపత్రులెంత యెక్కువైన అంతదేశము దుర్దశలో నున్నదనియు, అశుభసూచకమనియే తలంచవలెను. ఏలనన వ్యాధులు దినదినాభివృద్ధి చెందుచున్నవని తెలుపుచున్నది.

వ్యాధులు తగ్గినప్పుడు ఆసుపత్రులుకూడ తగ్గును. డాక్టర్లు కూడ తగ్గుదురు. కావున పాఠకులారా! ఆసుపత్రులయొక్క పెరుగుదల ప్రజలలో రోగములు పెరుగుచున్నవని తెలుపుటయే యని గుర్తెరుంగవలెను. ఈ విషయము ప్రజలేగాక ప్రజా పరిపాలకులగు గవర్నమెంటువారుకూడ గుర్తెరుంగవలెను. వ్యాధులు దేశమందంతరించు పరిస్థితులను కల్పింపవలెను. ఆరోగ్యప్రదమగు పరిస్థితులను కల్పించక ఆసుపత్రులను పెంపొందింపజేయుట ఎట్టి అనాలోచనీయ ప్రయత్నము ?

ఇట్టి విషమపరిస్థితికి కారణము అస్వాభావిక జీవనమని తెలియుచున్నది. కావున వాతతాపములను చక్కగా నుపయోగించుకొనవలెను. మనుజునకు స్వాభావికాహారము పండ్లును, కాయలును. మానవుడు మర్కట జాతివాడు. అట్లు జీవించినగాని నిర్దుష్టమగు ఆరోగ్యముండజాలదు. ఒక పరి వ్యాధి తటస్థించినచో కృత్రిమ (artificial) రహితమగు స్వాభావిక పద్ధతుల నవలంబించిన వ్యాధి రూపుమాయుటయేగాక రోగాంకురము నిర్మూలింపబడి రోగము తిరిగి తలయెత్తుటకు ఆస్కారమే లేదు. కావున గాలి, నీరు, స్వాభావికాహారము, ఆతపము, ఉపవాసము మొదలగు పద్ధతుల నవలంబించిన రోగముల నిర్మూలింపబడుటయేగాని మందు వైద్యములోవలె అణచబడదు. అణచబడిన వ్యాధి యేదో రూపమున తిరిగి యెప్పుడైన బుట్టలోని పామువలె తల యెత్తునటకు సందియములేదు. కావుననే కృత్రిమమగు పాషాణాది విషపుమందులవల్ల రోగములు నశింపక, రోగియొక్క జీవశక్తి నశించును వ్యాధి కారణమగు విషపదార్థమునకు మందు విషముకూడ తోడై రోగి తాత్కాలికముగ గట్టెక్కినను, అంత్యమున రక్తమును, అవయములను దుష్టపరిణామ మొనరించి నూతనమగు దీర్ఘరోగములను దెచ్చుచున్నవి. అందుచేతనే ఆసుపత్రులు పెరుగవలసి వచ్చుచున్నది. మహాత్మాగాంధి యీ ప్రకృతి చికిత్సా సూత్రములను బాగుగా పరిశోధించి, అవలంబించి, దేశమున ప్రతిస్కూలులోను బోధింపునట్లు చేయవలెననియు, ప్రతిమానవుడును తన ఆరోగ్యమును తానే కాపాడుకొనగల సమర్థుడైయుండునట్లు చేయవలెననియు సంకల్పించెనుగాని ఆట్టిభాగ్యము దేశమునకు లభింపకముందే ఆయన ప్రాణములు ఒక హంతకుని చేతులలో అంతమొందవలసి వచ్చెను. ఈ విషయమొక డాక్టరుతో వెల్లడింప "గాంధి డాక్టరా" యని పరిహసించెను. అంత "గాంధి సామాన్య డాక్టరు కాడనియు, ప్రపంచమందద్వితీయుడగు డాక్టరనియు" బదులు చెప్పితిని. గాంధి ప్రకృతి సిద్ధాంతమును బాగుగా చదివి అనేక వ్యాధులను, (డాక్టర్లను నమ్మక) తానే చికిత్సచేసి జయమొందెను. ఆయన "Guide to Health" అని ఒక ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథమును హిందీలో వ్రాసెను. దానిని ఇంగ్లీషు, తెలుగు మొదలగు అనేక స్వదేశ, విదేశీ భాషలలోనికి భాషాంతరీకరణము చేయబడి

...రింపబడెను. కాని అది పునర్ముద్రణము చేసి బాహుళ్యముగ ...రింపకుండుట కడు శోచనీయము.

ఎట్టి ప్రమాదకరమగు వ్యాధులనైనను సూక్ష్మబుద్ధితో ...యు, జల, సూర్యకిరణాది ప్రకృతి చికిత్సలు నవలంబించి ...పు. ద్రవ్యమును వెచ్చింపకయే పూర్ణారోగ్యముల పొంద ...సని తెలియవలెను.

కొన్ని చిన్న సలహాలు

తలనొప్పి

తల వేడిగానుండి వచ్చినచో మామూలు చన్నీళ్ళతో ...ఖము, శిరస్సు బాగుగా తగ్గువరకు రుద్దవలెను.

జలుబు చేసి వచ్చినచో వేడి తవుడుతోగాని, వేడి అన్నముతో గాని కాయవలెను.

ప్రతిరోజు వచ్చుచుండినచో రెండు మూడు రోజులు ఎనిమా చేసుకోవలెను.

కడుపునొప్పి

వేడినీటిలో నిమ్మకాయరసం పిండి గ్లాసెడు నీరు త్రాగవలెను.

తరుచుగా వచ్చుచుండినచో, ఆహారము పూర్తిగా మాని అవసరమైనప్పుడు నీరు త్రాగవలెను. 2 రోజులు చాలును.

జ్వరము

తప్పక ఎనిమా ప్రతిదినం చేయవలెను. ఆహారం పూర్తిగా మాని పండ్లరసం, మజ్జిగ పుచ్చుకోవలెను.

జ్వరము మెండుగా నున్నచో కటిస్నానములు కూడా చేయవలెను. తగ్గు జ్వరములో నీటియావిరి పట్టవచ్చును. చెమట తగ్గిన తరువాత స్నానము చేయవలెను.

హెచ్చు జ్వరములో ఆవిరి పట్టవద్దు. వేడిగుడ్డతో తరుచుగా తుడుచుట, కొబ్బరినీరు త్రాగుట, నారింజరసం త్రాగుట, యితర ఆహారములు తీసుకోగూడదు. ఎనిమా తప్పదు.

విరేచనములు

ఎనిమా, నిమ్మకాయరసం, ఉపవాసం.

గోరుచుట్టు

నిమ్మకాయకు బెజ్జముచేసి వ్రేలికి తొడగవలెను.

కురుపులు

ఆవిరిపట్టి, మెత్తని వండుమన్ను లావుగా పట్టించి 2 గంటల సేపు వుండవలెను. అప్పుడప్పుడు చన్నీళ్ళు జల్లుచుండవలెను. ఎనిమా చేయుటకూడ మంచిది.

నరముల నొప్పి

ఆకస్మికముగా ఏ నరములోనైనను హెచ్చుగా నొప్పి వచ్చిన యెడల గుడ్డ వేడినీటిలో ముంచి నొప్పి తగ్గువరకు కాయవలెను.

త్రాగుడు తగదు!

శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి.

గీ. కంపుగొట్టుచునుండు కల్లుసారా ద్రావి
యొడలు మఱచి యెగురుచుండు వారు
పతనమగుట కిదియ పరికించి చూచిన
నమిత కారణంబెయగు నిజంబు.

సీ. ధనసన్నిభుండైన ధనవంతునకునైనఁ
గడుపుఁగూటికిఁ గూడఁ గఱవుఁ దెచ్చు
పరువు మర్యాదల భస్మమ్ముపాల్చేసి
యవమాన జలధిలో నడఁగఁద్రొక్కు;
ప్రాణంబులిచ్చెడి బంధుమిత్రులతోడఁ
బటుతర వైరంబు పాదుఁగొల్పు;
వలచి పెండ్లాడిన భార్యకున్, దనకన్న
పుత్త్రికలకును రోఁత పుట్టఁజేయు;
నెగ్గు సిగ్గుల నన్నింటి నగ్గిఁగలుపు;
పశుసమానుని గావించి పరువణంచు;
వ్యర్థ జీవను నొనరించి వదలివైచుఁ;
ద్రాగు డెంతటివారికిఁ దగదు తగదు.

తేలుకుట్టుట

వెంటనే చన్నీటిలో స్నానము చేయించవలెను. కుట్టిన స్థలమునకు పైనుంచి క్రిందకు ధారగా చల్లనినీటిని కొంతసేపు పోయవలెను. తరువాత కుట్టిన భాగమునకు ఆవిరిపట్టి చన్నీరు పోయవలెను.

మూర్ఛ

వెంటనే చన్నీరు నెత్తిమీద బిందెలతో పోయవలెను. స్పృహవచ్చిన తరువాత మంచినీరు త్రాగించవలెను. ఇది నిర్మూలన మగుటకు ప్రకృతివైద్యము బాగుగా తెలిసినవారిచేత చేయించవలెను.

టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా

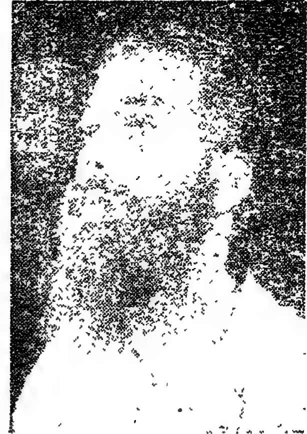
ఈ జ్వరములలో చాలమంది మరణించుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమునే చేయవలెను.

సకాలములో ప్రకృతి చికిత్సచేసిన సర్వవ్యాధులు నివారణ మగును.

—డా॥ శ్రీ మాజేటి మల్లిఖార్జునరావు N. D.,

ముఖ వైఖరి

శ్రీ రాపర్ల జనార్ధనరావు B.A., B.Ed.,



★

లోగడ వ్యాసములలో నేత్రములను, నాసికల గూర్చి తెలిసికొనియున్నాము. ఈ వ్యాసమున పెదిమలు, చెవులు మున్నగువానిని గూర్చి తెలిసికొందము. రక్తముయొక్క శక్తిని సులభముగ పరిశీలించగల శరీరభాగము ఇదియే. శరీరభాగములో ఈ భాగమునే ముద్దుపెట్టుకొనుటలోగల కారణము, రక్తనాడుల కియ్యది కేంద్రస్థానమగుటయని చెప్పవచ్చును. రక్తము లేని వ్యక్తుల పెదిమలు తెల్లగా నుండును. ఆరోగ్యవంతునివి చక్కని ఎరుపులో నుండును. వీనిని పరిశీలించునపుడు పెదిమల ఆకారము, రంగు కూడ గమనించవలెను. పెదిమలు విశాలముగ నుండుట విశాల హృదయమును సూచించును. పొడవుగ లేక, చిట్టి పెదిమలు కలిగియున్న హృదయ వైశాల్యము తక్కువ. పెదిమలు రెండును కలసియుండవలెను. కొందరి పెదిమలు కలసియుండక, సాధారణ సమయములందు నోరు తెరచియుండును. ఇయ్యది ఏకాగ్రత లేకుండుట, మానసిక వేదన, నిర్లక్ష్యజీవనము, మొదలగువానిని సూచించును. మన మేదైన కార్యము దీక్షగ చేయవలెనన్ననూ, దీర్ఘముగ ఆలోచించుచున్ననూ, పెద్ద బరువు పైకి ఎత్తవలెనన్ననూ, ధైర్యముతోడ పోరాడుచున్ననూ మన పెదిమలు బిగించియుంచుదుము గదా! పెదిమలు అలవాటు చొప్పున తెరచియుంచుట మానసిక నిగ్రహము లేకపోవుటయే నని తెల్పవచ్చును. క్రింది పెదిమ పై పెదిమ, రెండునూ సమముగా నుండవలెను. కొందరికి క్రింది పెదిమ లావుగనూ, ముద్దగనూ వ్రేలాడుచూ ఉండును. ఇయ్యది కామోద్రేకమును, భౌతిక భావములనూ సూచించును. ఇందులకు నీగ్రోజాతివారలు చక్కని ఉదాహరణము. నీగ్రోల క్రింది దౌడ, క్రింది పెదిమ చాల పెద్దవిగనుండును. నీగ్రోల అధికకాముకత్వము భౌతిక శక్తులు, లోకఖ్యాతమేగదా. కొందరి పెదిమలు బయటకు కనపడు ఎర్రని కండగల పదార్థము హెచ్చు ఉండక పెదిమలు రెండును కలసి సన్నని గీతవలె యుండును. ఇయ్యవికూడ హృదయ వైశాల్యమును తగ్గించును. కాని వీరు బహుపట్టుదల గలవారు. నిర్మొహమాటముగను, నిష్కర్షగ ప్రవర్తించునట్టి వారై యుందురు. కీ. శే. గోపాలస్వామి అయ్యంగార్ పెదిమలు ఈ తరగతికి చెందినవే. కాశ్మీర్ విషయమున ఐక్యరాజ్యసమితి యందును, పాకిస్థాన్‌లోని చర్చలయందును వీరి పట్టుదల జగమెరిగినదే. కాని ఈ పెదిమలపైని ఎర్రనిభాగము మరీపెద్దదిగనూ, అసహ్యాకరముగనూ ఉండరాదు. చక్కని హృదయము, మనోనిగ్రహముగల వ్యక్తి పెదిమలు చివరల కొనలు తేలి, చక్కని ఒంపులతో ఒప్పారవలెను. బండలవలె సుద్దలవంటి పెదిమలునూ, లేక బహుపల్చగ, కండలేక గీతవలెనున్న పెదిమలు రెండునూ మంచి లక్షణములుకావు. ముఖమునకు సరిపడినట్టి, సవ్యమైన ఆకృతిగల అధరములే సమభావత్వమును చాటును. ముఖమంతయు ఎర్రగనున్ననూ, కొందరి వ్యక్తుల పెదిమలు నల్లగనుండును. ఇయ్యవి చుట్ట, సిగరెట్టులవలనగాక స్వతస్సిద్ధముగ నల్లగ యుండినచో వారల హృదయములు సంశయాస్పదములు. ఇట్టి నల్లపెదిమలు, పచ్చని స్త్రీలకు కల్గినచో వేరు చెప్పనక్కరలేదు. పెదిమలు వెర్రి ఎరుపు కల్గియుండుట కూడ సులక్షణముకాదు. అయ్యది ఉద్రేకత, పైత్యాధిక్యమును సూచించును. తెల్లని పాలిపోయిన పెదిమలు, రక్తహీనత, నిర్వీర్యత్వమును సూచించును. ఎర్రని పెదిమలపైన తెల్లని పొడలు, మొదలైనవి బయలుదేరినచో అయ్యవి మేహసంబంధ జాడ్యములను, దుష్ట లైంగిక అభ్యాసములను సూచించును. కొందరి పెదిమల పైకి ఒకటి రెండు పన్నులు బయటకు పొడుచుకు వచ్చును. ఆ పన్నుగల ప్రదేశమున పెదిమ బయటకు కనపడదు. ఇయ్యది కూడ అధిక కాముకత్వము, జితేంద్రియత్వము లేకుండుటను సూచించును.

ఇక చెవులను గూర్చి చూతము. విశాల కర్ణములు విజ్ఞానమును, విశాల హృదయమునూ సూచించును. ఇందులకు చక్కని ఉదాహరణము బుద్ధుడు. అయితే ఈ పొడవు స్వతస్సిద్ధమైనదై యుండవలెగాని, బరువైన దుద్దులు మొదలైనవి ధరించుట వలన సాగిపోయిన చెవులు, విజ్ఞానమును సూచించనేరవు. మహాత్మా గాంధీజీ చెవులు కూడ ఒక తార్కాణము. పొట్టి చెవులు కోతుల కుండును. పొట్టి చెవులు కుంచించుకుని పోయినట్టివి, మూర్ఖత్వమును, శీఘ్ర మరణమును సూచించును. కొందరి చెవులు నొక్కివేసినట్లుగ చక్కని ఆకారము లేకయుండును. ఇది

అవక్రత. ప్రతి అవక్రత ప్రకృతి శాస్త్రమున దుర్లక్షణముగనే భావింపబడును. చెవులపై గల రోమములను విజ్ఞాన రోమములు (Wisdom Hair) అందురు. వీరలు ప్రజ్ఞావంతులుగను, లలిత కళాప్రియులుగనూ ఉందురు.

జుట్టును గూర్చి యోచింతము. క్షేత్రమునకు గడ్డి ఎటువంటిదో పురుషునకు రోమము అట్టిది. వేడి చేసినప్పుడును, వ్యాధిగ్రస్తు డైనపుడును జుట్టు రాలిపోవును. ఒక పొలమున కలుపటిగాని, పొయ్యిగాని పెట్టిన అంతమేర గడ్డి ఏదియు పెరుగదు. అనగా జీవపదార్థము ఉత్పత్తి చెందదు. పురుషుల వక్షస్థలమున రోమములుండుట సులక్షణము. కొందరు పురుషులకు కాళ్ళకుగాని, చేతులకుగాని ఇసుమంతయైనను రోమము లుండక స్త్రీలవలె ఉండును.

ఇట్టివ్యక్తుల జీవనములు సూక్ష్మపరిశీలనార్హములు. స్త్రీలలో కొందరికి కాళ్ళపైనను, చేతులపైనను, పెదిమలపైనను మొలచును. ఈ రోమములు శరీరములోని గ్రంథులరసములు అధికముగా ఊరుటవలన కలుగుచుండును. కొలది పురుషభావములు కలిగియుండుట సహజము. ఇట్టి గడ్డము, మీసముగల స్త్రీలు మనలోకన్న, పార్శీలలోనూ, పాశ్చాత్యులలోనూ హెచ్చు. ఇట్టిస్త్రీలు బాగుగ కడుళ్ళలోనికి పసుపురాచినచో ఆ వేడికి సన్నగను, మెత్తగనుగల వెంట్రుకలు రాలిపోగలవు. సన్నగను, మెత్తగనుగల వెంట్రుకలు సౌమ్యహృదయమును తెలియపరచును. మెత్తని సరళమైన జుట్టురవీంద్రనాథ ఠాగూరునకును, సినిమా నటుడు రాజకపూర్ నకును గలదు. ఓరుసుజుట్టు, ఉంగరములజుట్టు ఉద్రేకతను, మనోనిగ్రహము లేకుండుటను, కేవల భౌతిక భావముల సూచించును. నీగ్రోలజుట్టు ఉంగరములు తిరిగియుండును. మనలో ఎరుకలు, యానాదులజుట్టు అట్లే యుండును. కొందరిజుట్టు దువ్వటకురాక, ఏదుపంది ముండ్లవలె నిక్కపొడుచుకుని ఉండును. వారలకు కోపము, దయ అతిత్వరితముగ వచ్చుచుండును. వీరలు ఉద్రేక స్వభావులు. స్త్రీలకు, గొఱ్ఱెతోకవలె పొడవుగ నుండక, వెడల్పుగ ఉండునట్టి జడ, భౌతిక భావచింతనను సూచించును. సన్నని పొడవైన పట్టుకుచ్చుల వంటి మెత్తనైన కేశములబట్టియే శాంతస్త్రీయని యెఱుగ వచ్చును. కాని విపరీతమైన రోమముండి తలకు మించినకొప్పు కలిగియుండుట అధిక కామమును సూచించును. పురుషులకు సంపూర్ణమైన గడ్డము, దట్టమైన మీసము ఉండుట సంపూర్ణ లైంగికశక్తులను సూచించును.

బట్టతల వచ్చుటవలన అదృష్టమో, దారిద్ర్యమో సంభవించునని లోకోక్తి. అధిక మానసిక శ్రమ, శరీరమునందధిక ఉష్ణత, కలిగియుండుట వలననే ఇయ్యది కలుగుననని ఎల్లరు ఒప్పుకొందురు. బట్టతల, ఇంటికి పైకప్పు లేకున్న ఎట్లు సూర్యరశ్మి,

ప్రకృతిమాతృసేవ

రచయిత: శ్రీ నిర్విషయానంద బ్రహ్మచారి

ఘోరరోగ బాధలొంది క్రుంగనేల యుద్ధరన్
భారమైన రుజలఁబాపు ప్రకృతిమాత; యామెఁ బె
న్గూరిమిన్ సమాశ్రయించి కూర్చి వ్యాధిబాధలన్
ధీరభావమున్ ధరించి తేజరిల్లు సోదరా!

మందువైద్య మెందు రుజల మాన్పలేదు పూర్తిగా
సందియంబు వీడి ప్రకృతి శరణుజొచ్చు దిక్కుగా
నందులోని మహిమ నీకెయర్థమౌను నిచ్చలున్
బొందగలవు పూర్ణసుఖము భూతలమున సోదరా!

సూటు బూటు కోటు దాల్చి సూడ్కికింపు నింప బల్
నీటుగా చరించువారి నీవుగాంచి భ్రాంతితో
దాటఁజేయు రుజల ననుచుఁ దలఁతువేమొ? రోగముల్
గాటముగఁ దొలంగఁ జేయఁగాదు వారికిన్ సఖా!

చాలు పాలు పండ్లు నీరు స్వచ్ఛమైన గాలియున్;
వేలకొలఁది సొమ్ము ఖర్చుపెట్టు జాడలేదు రో
గాల మానఁజేయుఁ బ్రకృతి; కాన నెట్టి పట్టులన్
దాలిమి న్వహించి మాత దాఁపుజేరు సోదరా!

పోయినట్లె తోఁచు వ్యాధి పోదు సూదిమందులన్;
కాయమెల్లఁ గ్రుచ్చుచుంటఁ గష్టమబ్బఁ జేసెడిన్;
బాయకెపుడు ప్రకృతిమాతృ పదము లాశ్రయింపుమా!
మాయ నెల్ల రుజలుఁ; రావు మరల మనకు సోదరా!

వానల కాలయమై శ్రమాన్వితమవునో అటులనే వేదనాత్మక హృదయమును సూచించును. బాల్యముననే తెల్లజుట్టు కంఠగ్రంథులలోని లోపము. ఇయ్యది కూడ అవక్రత. రాగి వెంట్రుకలు, ఉష్ణశక్తినీ, ఉద్రేకతనూ సూచించును. వ్యక్తియొక్క సౌహార్ద్రతను, అతని కేశముల బట్టి చాలవరకు చెప్పవచ్చు.

పాఠకులకు మనవి! ఈ శాస్త్రము ఇంకను పరిపూర్ణ నొందలేదు. పరిశీలనలు అనేకులు జరుపుచున్నారు. తె దేశమున ఈ విషయమున శాస్త్రీయమైన గ్రంథము నెవ్వియు లేవనియే చెప్పవచ్చునేమో. ఈ శాస్త్రమున ఆంగ్లేయ గ్రంథములు చదివి నేను కృషి సల్పుచున్నాను. కనుక పై తెల్పిన విషయములు గూర్చి మీ మీ సలహాలను, అభిప్రాయములను, పరిశీలనలు నా అడ్రసునకు (నిజాంపేట, బందరు) తెల్పినచో కొలదికాలమున ఆంధ్రావనికి ఒక పుస్తక రూపమున సేవ చేయగలవాడను.



గ్రంథస్వీకారము

౧. జగత్తు-జీవము

ఇది, జగత్తు, జీవము, జీవితాంతము, కాలాకాశ వైచిత్రి యను నాల్గంశముల సంపుటి. కర్త, శ్రీ వసంతరావు వేంకటరావు. క్రౌను అక్టోవో సైజున ౭౮ పుటలగ్రంథము. తెల్లని నెఱంగు కాగితములలో మిగుల మనోహరముగ ముద్రింపఁబడిన వచన కృతి. మూల్యము ౧౨ అణాలు.

౨. ఆధునిక విజ్ఞానము

సృష్టిరహస్యము, మంత్రాలు, చంద్రలోకయాత్ర యను అమూల్యములగు శాస్త్రీయాంశములు సంభాషణల రూపమున వీలగునంత లలితశైలిని వ్యక్తపఱుపఁబడినవి. కర్త, శ్రీ వసంతరావు వేంకటరావుగారే.

"వేంకటరావుగారు చాలా విషయములను గ్రహించి, కష్టించి, చాలా సులభమును, ఆనందదాయకమును, ఆదర్శప్రాయమును అగు పద్ధతిని వ్యాసములు వ్రాసియున్నారు. ... ... వీటివలన తెలుగువారికి — పిన్నలకు పెద్దలకు — ఎంతయో లాభముగలదు" అని పీఠికయందు ఆంధ్రవిశ్వకళాశాల ప్రధానాచార్యుఁడు శ్రీ విస్సా అప్పారావుపంతులుగారు నుడివిన యభిప్రాయముతో మే మేకీభవించుచున్నాము. ఉపర్యుక్త కృతివలె నిదియు రమ్యమైన దళసరి నెఱంగు కాగితములలో విశుద్ధముగ ముద్రింపఁబడినది. క్రౌను అక్టోవో సైజున ౫౬ పుటలు. మూల్యము ౧౨ అణాలు. పైరెండు కృతులకు గ్రంథకర్తగారి పేర, 'మహారాజావారి కళాశాల, విజయనగర' మని వ్రాయవలయును.

3. గండకి

'సాలగ్రామ జనన' మను నామాంతరమున హరికథారూపమందియున్న కృతి. కర్త శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య. డెమ్మి ౧/౮ సైజు. రఫ్ (న్యూస్ ప్రింటు) కాగితములు. ౨౦ పుటలు. వెలప్రతి, ౮ అణాలు. గ్రంథకర్తగారి పేర (నూతలపాడు పోష్టు, వయా చీరాల) వ్రాయ వలయు.

పత్రికా సమీక్ష

౧. సౌభాగ్య

స్త్రీ జనాభ్యుదయము నుద్దేశించి మదరాసు ప్రభుత్వము ప్రకాశపఱచు సచిత్ర మాసపత్రిక. క్రౌను ౧/౮ సైజు. మేమందికొన్నది జనవరి (౧౯౫౨) వార్షికసంచిక. వందపుటలు. మూల్యము ప్రతి ౮ అణాలు. పండ్రెండు సంచికల యేఁడాది చందా (తపాలావ్యయములుచేరి) రూ. ౨/- లు మాత్రమే. ఇందు వివిధవిషయములకుఁ జెందిన పద్యగద్య గేయాత్మక వ్యాసములు ముప్పదికిఁ బైఁబడఁగలవు. విషయ్యలందు 'స్త్రీలు: నిన్న, నేడు, రేపు' వచన రచన మార్దవ సంపదఁ గోల్పడియున్నది. శాఠ్యము వహించియున్న శైలి. 'రామాయణంలో స్త్రీలకుచూపిన మర్యాద' (ఎస్. ఎన్. వ్యాస్), 'స్త్రీలు-కుటీర పరిశ్రమలు' (విశ్వనాథం పేకుపళ్ళ), 'నేటి పత్రికలు - రచనలు' (మాలతీ చందూర్) ఎన్నఁదగినవి. కథానికలందు, ఆదర్శజీవిత శిఖరమంది కోఁగోరి యధఃపతితుఁడైన రామూ ('పతనం') కతయు, నేఁటి యాంధ్రసినీ జగత్తును వ్యంగ్యపూర్వకముగ జూపాడఁబట్టిన శారద ('చిత్రప్రగతి') యాత్మకథనంబలి యొకనాఁటి ఘట్టమును నెల్లరుఁ బరికింపఁదగినవి. ప్రతులఁగోరువారు — "The Editor, Women's Welfare Journal, Government House Mount Road, Madras-2. అను వారికి వ్రాసికోఁదగు.

౨. తెలుగు విద్యార్థి

మచిలీపట్టణము జన్మభూమిగాఁ గలిగిన మాసపత్రిక. ప్రధాన సంపాదకులు, శ్రీ కొల్లూరు కోటేశ్వరరావు. నవంబరు (౧౯౫3) సంచిక మాకుఁ జేరినది. క్రౌన్ ౧/౮ సైజు. మేలురకపు నెఱంగు కాగితములు. ౨౦ పుటలు. పదునేనంశములఁ బ్రకాశపఱచినది. ఆ రచనలలో 'విక్రమ'గారి వ్యాసము తలమానికము. అది, విద్యార్థి లోకమునకేగాక వారి శ్రేయముఁగోరు తలిదండ్రులకు నొజ్జలకు నవశ్యము పఠనార్హము. సాలుచందా రు 3/ లు.

3. శిశువిద్య

అనంతపురము నుండి వెలువడు శిశువిద్యా విషయిక మాసపత్రిక. ప్రాథమిక విద్యయందలి లోఁతు పాఁతులను జర్చించి, బాలజన సాహిత్యమును బెంపొందించు గేయములు, పద్యములు, కథలు, చారిత్రకాంశములు కేవలము లలిత శైలిలో వ్రాయించి, ప్రచురపఱచి శిశువుల వాఙ్మయాభివృద్ధికిని, విజ్ఞాన వికాసమునకును దోహదముఁ గల్పించు పత్రికలు, పశ్చిమాంధ్ర ఖండమున లేని కొఱంతను, సంపాదకులగు రావుబహదూరు ఎం. లక్ష్మీనారాయణరావు, M. A., L. T., గారును, ప్రకాశకులగు శ్రీ పి. ఎస్. నారాయణ, B.A., గారును 'శిశువిద్యా పత్రికా' మూలమునఁదీర్పఁదలకొనుట ప్రశంసనీయము. మేమందికొనిన సెప్టెంబరు నెల సంచికయందుఁ బ్రార్థనతోఁ జేరి పది వ్యాసాలు గలవు. వానిలో 'నూతన విద్యా విధానము' - 'హంపి' - 'విద్యా ప్రమాణము......హెచ్చించు టెట్లు?' అను శీర్షికలతోడి గద్యవ్యాసాలు ప్రశస్యతరములు. శ్రీ పి. ఎస్. నారాయణ, B. A., గారి 'ఓగాలిపడగ' యను గేయము కమనీయముగ నున్నది. సంచిక కెల్లను వెలుఁగుఁ గూర్పఁ గలరచన లివి మాత్రమే. మఱి - ప్రత్రికోద్దేశమును, పత్రికా ప్రమాణమును అతిక్రమించి, నిరంకుశముగ సాగిన రచనలు నొండు రెండు లేకపోలేదు. పత్రికల పరమోద్దేశమును వాని యంతరువును గుర్తెఱిఁగి, కలము నడపు రచయితలు వ్యగ్రులైన యిక్కాలమునఁ బత్రికా కార్యాలయముఁ జొచ్చెడి వ్రాయసపత్రముల లోని విషయజాలమంతయుఁ బ్రచురణార్హమయి యుండదు.

రెడ్ క్రాస్ సంఘం!

శ్రీ వసంతరావు వేంకటరావు.

మానవులంతా సమాన మనియెఱుగు
జ్ఞానం బెవ్వరు కార్యరూపమున
మానవశ్రేయస్సు కాంక్షించుచు
మానవోపయోగమునకు, నిత్యము
మానక వినియోగించుచుందురో
మానవ శ్రేష్ఠులు వారే వారే !... ౧

మానవు డెప్పుడు మానవత్వమును
మరచి మృగంబటు భీకరాకృతిని
మారణ హోమం చేయు చుండునో,
మారణాస్త్రము లమాయక జనుల న
మాంతముగా కబళించుచుండునో,
మానవు లద్భుత కీటకంబులటు
మాటరాని పసి పాపలతోనే
మాడి దగ్ధమై మడియుచుందురో,

అట్టిసమయంలో :

మాతృత్వము మూర్తీ భవించినటు,
మానవత్వమె రూపొందినదన,
స్వార్థత్యాగం బుప్పతిల్లగా
స్వపర భేద మొక్కింత లేక, దు
శ్శక్తికి మ్రగ్గిన దీన మానవుల
సంరక్షింపగ సాధనములతో
సంగర రంగముజొచ్చి, దేవతా
సన్నిభంబుగా దేహ బాధలను
సమయించెడి ఈ రెడ్ క్రాస్ సంఘం
సంఘంబులలో శ్రేష్ఠతరంబో ! ... ౨

లోకహితైక సుసంఘము రెడ్ క్రాస్
లోకహితార్థమె వెలసినదండీ !
మానవసేవే మాధవసేవను
మానసంబుతో జీవితమంతా
మానవ సేవార్పణ మొనరించిన
మానవ సంఘమె రెడ్ క్రాసండీ !
లోకక్షేమమె దాని లక్ష్యమని
లోక మంతటను తెలిసినదండీ ! ... 3

జాతి తత్త్వముల మత భేదము లీ
సంఘ మెరుంగదు కాసంతేనిన్ !
పేదలు ధనికులు పిన్న పెద్దలను
భేద మెరుంగదు వీసంబేనిన్ ! ... ౪

దైవాంశలుగల జీవి కాపదే
దైవ హాతాత్ సంభవమైనప్పుడు
దైవదత్తమగు యావచ్ఛక్తిని
ఆపద బాపగ వినియోగించెడు
త్యాగుల సంఘమె రెడ్ క్రాసండీ
జరాభారమున క్రుంగెడు జనులకు,
రోగగ్రస్త దరిద్ర జీవులకు,
ప్రసవ వేదనల చిక్కు పడతులకు,
స్వాస్థ్య మెఱుఁగని చిన్న పిల్లలకు,
ప్రేమ మీరగా సేవలుచేసి వి
రామము గూర్చి సుఖం బొసంగగా
శ్రమించు సంఘం రెడ్ క్రాసండీ! ౫

వానిలోని చెత్తను దొలఁగించి, ఉద్దిష్టాంశములఁ బొదుగుటయందును – సరళ మధుర వాగ్విన్యాసమునను – పత్రికాశయమును బ్రతిబింబింపఁ జాలు నుత్తమ రచనలను మాత్రము సమకూర్చి, వానిని నిర్దుష్టపద్ధతిని బ్రకాశపఱుచుచో – 'శిశువిద్య' యాంధ్రావనియందలి శిశువిద్య కెంతయును సహాకరించి, తత్పత్రికా ప్రచురణకర్తలకును, సంపాదక మహాశయులకును జక్కని యశముఁ గొనితేఁగలదని మా నమ్మిక.

౮. గోసేవ

సచిత్ర మాసపత్రిక. తెనాలి దీనికిఁ గన్నతల్లి. సంపాదకులు ఏజెళ్ళ శ్రీరాములుగారు. చందా మూల్యము తెలియదు. మా కార్యస్థానము నలంకరించినది నవంబరుసంచిక. క్రౌన్ ౧/౮ సైజున్ ౩౦ పుటల విరివిగల యీ సంచికలోఁ బదునే నంశములు సంకలితములు. అన్నింటిలోను 'జీవశాస్త్రం – వ్యవసాయం' అను వ్యాస మొక్కటిమాత్రము చుక్కవలె తళుక్కుఁజూపఁగలదు. నేఁడు, విశాలాంధ్రమున గోసేవకై కంకణముదాల్చి నిల్చిన పత్రిక యిది యొక్కటియై కనుపట్టెడిని. రాష్ట్రమునఁ దెలిసియుఁ దెలియకయు జరిగెడి గోహింస యలంతిదిగాదు. దయావిహీన మానసులగు ధనలుబ్ధులు తెనుంగుగడ్డనుండి తఱచుగ నాలమందలను గూర్చుకొని బెంగళూరు, మదరాసు మొదలగు నగరములకుఁ దరలించుకొనిపోయి, వాని నందలి కసాయి దుకాణములకు తెగనమ్ముచుండుట బహిరంగ రహస్యము. పరమ పవిత్రములై మాతృసన్నిభములైన నోరెఱుఁగని జీవులగు గోవుల సంరక్షణముఁగూర్చి కావింపఁదగు సుద్బోధయు, తదితర ప్రయత్నములు నెన్నియైన నున్నవి. 'ఇంటింటికి వెళ్ళి గోసేవ చేయుటకు సహాయము నర్థించుట, గోశాలలు నిర్మించుట మొదలగు గో సంబంధమైన వివిధ విషయములలో త్రికరణ శుద్ధిగాఁ బ్రవర్తించుటే త్యాగ' మనియు, 'దానికై సత్యాగ్రహాలు నిరశనవ్రతాలు సల్పుట త్యాగముగాదనియు, నవభారత తపస్వి; శ్రీ వినోబాభావే వచించియున్నా' రీసంచిక (౯వ పుట)లో. ఆ సూక్తులను గోసేవ సార్థకపఱచునుగాక !

—శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు.

గర్భిణీ స్త్రీల విధులు



డా॥ శ్రీ ధరణికోట చెన్నయ్య



గర్భిణులు బలము, ఆరోగ్యము దీర్ఘాయుష్యముగల సత్సంతానము పడయుటకును, తమ యారోగ్యమును గాపాడుకొని సుఖప్రసవ మందుటకును దగిన విధులను బాటించుట వారికి చాల అవసరము. గర్భవతులైన స్త్రీలకు పుష్టికలుగువను నుద్దేశముతో వివిధములైన పిండివంటలరూపమున అనారోగ్యకరములైనట్టియు, అజీర్ణకరములైనట్టియు, ఆహారముల నిచ్చుట వాడుకయై యున్నది. ఆహారము పుష్టినిచ్చునదిగా నుండవచ్చును. గాని అజీర్ణము గలిగించునట్టియు, సుష్ణవాతముల బెంచునట్టియు ఆహారములు తగవు. కారముగల పదార్థములను తీక్ష్ణోష్ణవిదగ్ధకరములగు నితరపదార్థములను విడిచిపెట్టవలయును. విషమాహారము, విరుద్ధాహారము, మిథ్యాహారము బొత్తిగా కూడనివి. ప్రతిదినము వేళతప్పక భుజించుచుండవలయును. ఆ యాహారమైనను బలకరమైనదిగను, లఘుగుణముగలదిగను, మితముగను నుండవలయును.

భోజనకాలమునకు ముందు నీరు త్రాగినయెడల జఠరాగ్ని చల్లబడి అజీర్ణము గలిగించును. భోజనానంతరమున జలమును పుచ్చుకొనవలయును. మాంసకృత్తులు (Proteins) గల పప్పులు, గోధుమలు నుపయోగించుట మంచిది. విటమిను సి, (Vitamin C), ఖనిజ లవణములు (Mineral Salts) గల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పళ్ళు ఉపయోగింపవచ్చును. మాంసకృత్తులు (Proteins), విటమిను ఎ (Vitamin A). విటమిను డి (Vitamin D) గల తేనె, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, పాలు మొదలగు పదార్థములను పుచ్చుకొనవలయును. ఇట్టి పదార్థముల నధికముగ సేవించుటచే సుఖప్రసవ మగును. గర్భిణులకు చిఱుతిండ్లు కూడవు. ఫలములలో విటమిను సి, లోహము (Iron), సున్నము (Calcium) మొదలగునవి అధికముగా నుండుటచే దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము, నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, అంజూరము, మాదీఫలము, ఆపిలు, కమలాలు మొదలగు ఫలములను గర్భిణులు తినుచుండవలయును. జీర్ణశక్తి ననుసరించి పరిపక్వములైన చక్కెరకేళీలుకూడ భుజింపవచ్చును.

గర్భిణీస్త్రీలకు మలబద్ధకము (Constipation) కలుగుట పరిపాటి. గర్భములో శిశువెదుగుచున్న కొలదియు మలాశయమునకును, మూత్రాశయమునకును ఒత్తిడి కలుగుచుండును. అందువలన మలము స్తంభించి విరేచన బద్ధము కలుగుటగాని, అధిక విరోచనము లగుటగాని సంభవము. మూత్రాశయమునకు ఒత్తిడి కలుగుటవలన మూత్ర మెక్కువగా వెడలుట జరుగును. మలబద్ధము గలిగిన యెడల ద్రవపదార్థముల నధికముగ సేవించుటచేతను, రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు అరటిపండు భుజించుటచేతను ప్రయోజనముండును. పరుండబోవుటకుముందు మాదీఫలము, పచ్చిద్రాక్ష, దానిమ్మ మొదలగు ఫలములను తినినచో ఉదయమున వాంతులు (వేవిళ్ళు) కలుగవు. పరుండుటకు 3 గంటలు ముందుగా అన్నము భుజింపవలయును. ఆలాగు తినిన ఆహారము నిదురించుటకు పూర్వమే జీర్ణమై తేలికగ నుండును. మాసములు హెచ్చిన కొలది ఆకలికూడ హెచ్చుచుండును. ఏలన గర్భములోని శిశువు యెదిగిన కొలదియు తల్లి భుజించిన యాహారమున శిశువుకూడ కొంత గ్రహించుటగలదు. ఇట్టి పరిస్థితులలో ఆకలి యెక్కువగనున్నదని భావించి ఒకేసారి అధికముగ భుజింపరాదు. మాతా శిశువులకు సత్త్వగుణము వృద్ధిబొందుటకై ఆహార నియమము ముఖ్యము. తమోగుణము నభివృద్ధిచేయు చల్ది అన్నము, నీరుల్లిపాయలు, ఎల్లుల్లి, మునగ, గోంగూర, వంకాయ, అనప, మద్యమాంసాదులను గర్భిణులు విసర్జింపవలయును. చీరలు, లంగాలు వదులుగా కట్టుకొనవలయును. లోపలి బాడీలు మానవలయును. ధరించువస్త్రము లెంత తేలికగనుండిన నంతమంచిది. గుడ్డలు బిగించి కట్టుటచే గర్భమందుండు బిడ్డయొక్క అవయవములు చక్కగ నెదుగవు. మఱి తల్లి గర్భావయవములకు కూడ కీడు కలుగవచ్చును. ప్రసవము కష్టమగును. రవికలు బిగించుటచే స్తనములు పెరుగవు.

కొందఱు ధనికులు గర్భిణీ స్త్రీలకు కష్టము కలిగింపరాదని యెల్లప్పుడును కూర్చుండబెట్టుదురు. స్త్రీ లితర వ్యాయామము చేయుటకంటె తమ ఇంటి పనులు జరుపుకొనుట మంచిది. గుడ్డ లుతుకుట, బరువు లెత్తుట, నీళ్ళుతోడుట చేయగూడదు. గాలిలో తిరుగుట, మెల్లెక్కుట మొదలగునవి తగిన సాధనములు.

గర్భిణీ స్త్రీలు మనస్సును ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యవసరము. స్త్రీలు గర్భము ధరించినపుడును, బిడ్డలు పాలు త్రాగునపుడును, దుఃఖము, కోపము, కలత విసర్జింపవలయును. తల్లి మనస్సు కోపతాపములచే పీడింపబడెనేని తల్లి పాలు విషవంతమగును. గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రసవభీతి మాని ధైర్యముగ నుండవలయును. భయ దుఃఖ వార్తలను వినరాదు. దినములలో సముద్రములందు, కొండవాగులందు, జలపాతములందు స్నానము చేయగూడదు. తెల్లని వస్త్రములను, ఆభరణములను ధరించి గర్భవతి సంతోషముగా నుండుట మంచిది.



శాకాహారానికి, మాంసాహారానికి గల భేదమేమిటి?

వ్రన పరమ పవిత్రమయిన గ్రంథములనదగు వేదాది పురాణములను చూస్తే మానవోత్పత్తిని గురించిన విషయాలు విశదమవుతాయి.

మానవునకు బిడ్డపుట్టుటకు పూర్వమే, బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత బిడ్డకు కావలసియున్న పాలను, తల్లి పాలగ్రంథులలో ప్రకృతి మాతచే సృష్టింపబడ్డదన్న విషయం మనకు తెలిసినదే. అలాగే ప్రతియొక్క జీవికిని అవిష్కుటకుపూర్వమే వాటికి తగిన ఆహారాన్ని, ప్రకృతి సృష్టించియున్నది. జలచరముల కనువగు నాహారాన్ని, ప్రకృతి నీటిలోనే కల్పించినదని చరిత్ర వలన రూఢియగుచున్నది. పక్షులకుపయోగించు నాహారములను, వాటి కనుకూలించు ధాన్య, శాకాదులను భూమిమీద పండింపబడుచున్నవి. పాలిచ్చి పెంచు జంతు, జాలములు పుట్టుటకు పూర్వమే, వాటి కవసరమయిన గడ్డి మొదలగునవి సమకూర్చబడినవి. చివరకు కాయలు, దుంపలు, పండ్లు, నిచ్చు పెద్దపెద్దచెట్లు నేల నుద్భవించినవి. వాటి యొక్క పండ్లు, కాయలు తినుటకు, జంతు, జలచర, పక్ష్యాదులకు అనుకూలించుటలేదు. కాని, మానవజన్మకు దగ్గరగానున్న కోతి, కొండముచ్చు, మొదలగు వాటికి మాత్రం ఈ ఆహారాదులు కొద్దిగా అనుకూలించుచుండెను.

తదనంతరం ఈ ఆహారాదులను స్వీకరించి కలిగినటువంటి సృష్టిలో ఉత్తమమైనమానవాకృతి సృష్టింపబడినది; భగవంతుని కృపావిశేషము వలన తక్కిన సర్వజాతులకంటె, మిక్కిలి విజ్ఞానాదులు కలిగి, మానవమూర్తి సర్వోపకారియై జన్మించెను. తమ సృష్టికి పూర్వమే తమ ఆహారము, వృక్షములయం దేర్పరుపబడినదనీ, పండ్లు, కాయలు, కూరలు దేహపోషణమునకు కావలసిన ముఖ్యపదార్థములని గ్రహింపగలిగిరి.

మానవ సంపత్తూ, వృక్ష సంపత్తూ, చివరికాలమున (దగ్గరలో) జన్మించెను. కావున మానవుడు ప్రథమములో ఈ సాత్వికాహారమే తమకై ప్రకృతి నిర్ణయించినట్లు గుర్తెరిగి స్వీకరించుచూ, ఆయురారోగ్య బలసంపన్నులుగా అనేక సంవత్సరములు జీవించగలిగిరి.

ఆ స్థితిలో మానవునకు శరీరము కప్పుకొనుటకు ఏ విధమైన సదుపాయము (వస్త్రములు) అయినా లేక దిగంబరులై, కాయో, పండో, నియమితాహారాన్ని వేళకు తీసుకుంటూరు. వారికి కామభోగ వాంఛలు విపరీతం గాకుండా, ఋతుకాలానుగుణ్యంగా (అనగా ప్రకృతేచ్ఛ ననుసరించి) కేవలం సంతాన ప్రాప్తికే సన్నట్లుగా వర్తించుకొనెదరు. మోసము, కోపము, కుటిలము, ఈర్ష్య మొదలగు దుష్టచింతలు లేకుండా, సహన భావాలతో ఒకరి కొకరు ఐక్యతా జీవనమును జరుపుకుంటూ ఆరోగ్యానందాలతో దీర్ఘాయుష్మంతులై ఉంటూరు. మరియు పగలంతయూ కష్టించి ఆహారాన్ని సంపాదించుటయే కాని, ఇప్పటివలె దురాశాపరులై కూడబెట్టుట యెరుగరు. రాత్రిళ్లు ఏ ఆందోళనయూ లేక నిర్మల మనస్కులై హాయిగా నిదురించుచూ, ఆహార నిద్రా మైథునములను, సమయోచితంగా వర్తించుకొంటూరు.

తర్వాత, తర్వాత ఆహారాన్ని సేకరించుట కొరకు కత్తి, గొడ్డలి, బల్లెము, బాణము, మొదలయిన ఆయుధములను తయారు చేయుట నేర్చుకొనిరి. వాటితో చిన్నచిన్న పిట్టలను, జీవాదులను చంపి భక్షించుటకు అలవాటుయిరి.

దానితో మానవునకు మొదటి దశ యొక్క సాత్విక ప్రకృతి మారెను. సిగ్గుతో కూడిన భావాలు కలిగి, పెద్దపెద్ద ఆకులతో శరీరమును కప్పుకొనుట, ఆకులలములతో నేర్పరచుకొన్న, చిన్న కుటీరములలో నివసించుట ఒండొరులన్నై, ఈర్ష్య అసూయలు కలుగుట, ఆహార సేకరణకై చిన్నచిన్న తగవులు, కొట్లాటలు ప్రారంభమై కొద్దికొద్దిగా కలహాదులు, పెరుగుట జరుగుచుండెను.

రానురాను సాత్వికాహారం పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. మాంసాహారాదుల సేకరణకై, వేటకొఱకు ఆయుధములు, జంతుమారణోపాయాలు మొదలగునవి సంతరించుకున్న తర్వాతనే, మానవులు మాంస భక్షణకు, భోగవిలాసాదులకు పూర్తిగా దాసులయిరి. అప్పటినుండియే కలహములు, దారుణ హత్యలు, యుద్ధములు, భయంకరమైన దుష్కృత్యములు పెచ్చుపెరిగిపోయినవి.

ఈ విధంగా మానవునకు ప్రకృతి సిద్ధమయిన, ప్రధానాహారమగు శాకాహారం మారిపోయి, మాంసాహారమునకు లోనయినందుననే సాత్విక ప్రకృతి ప్రతిష్టంభించెను.

ఈనాడు ప్రపంచమంతటిలో (భరతఖండముతప్ప) శాకాహారులకంటె మాంసాహారులే యెక్కువని చెప్పకతప్పదు. నేడు నిక్కచ్చి అయిన శాకాహారులుగావుండే దక్షిణ భారత బ్రాహ్మణులుకూడ పూర్వమొకప్పుడు మాంసాహారానికి అలవాటయినట్లూ, యజ్ఞయాగాదుల్లోనికమో స్తరుగా మాంసభక్షణ జరిగినదని కొన్ని నిదర్శనాలున్నాయి.

కాని భగవత్ ప్రేరేపణచే విజ్ఞానం పెచ్చుపెరిగి అనేక విషయాదులను గ్రహించ కలిగిన విజ్ఞానవిధులు మానవ ప్రపంచము యొక్క రెండవ దశయందున్న క్రూరత్వాన్ని తెలుసుకొన గలిగిరి. మాంసాహారంకంటె, శాకాహారం విలువలేని సుగుణ

ముల రాశియనీ, ఆరోగ్యదాయకములనీ గ్రహించి, మానవ ప్రపంచాన్ని ఈ అఖాతాన్నుంచి వుద్ధరించుటకు పూను కొనిరి. ఇందులో, భరతఖండ మహర్షి సాంప్రదాయకు లైదగు మన భారతీయులే ప్రథమంగా కృతకృత్యులైనారనుటకు సందేహం లేదు.

తత్ఫలితంగా భారతీయుల ఆహారాదుల్లో క్రమేణా యెన్నో మార్పులు కలిగెను. తద్దినాల్లో బ్రాహ్మణులు మాంసాహారాన్ని వినిమయమంగా వాడేవారు కాని, శాకాహారపు విలువను గుర్తించిన తర్వాత మాంసాహారానికి బదులు మాషచక్రాలు (మినప గారెలు) విధిగా వాడుచున్నారు. ఇటువంటి మార్పులు అనేకంగా జరిగినవి.

వీటన్నిటినిబట్టిచూస్తే ఆదిలో శాకాహారిగా, సాత్విక జీవితాన్ని ప్రకృతేచ్ఛతో ప్రారంభించిన మానవుడు, నడుమ స్వబుద్ధితో మాంసాహారిగా మారి క్రూరత్వాన్ని పొందెను. కాని విజ్ఞానాభివృద్ధిని పొందిన తర్వాత, మాంసాహారాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా విడనాడి, శాకాహారాన్ని చేకొన్నాడని చరిత్రవలన మనకు తెలుస్తుంది.

ఇది చిరకాలానుభవ ఫలితంగా చేసుకొన్నది కావటంచేత, శాకాహారం, మాంసాహారంకంటె అనేకరెట్లుగా మంచిదని సులభంగానిర్ణయించవచ్చును. మరియు, ఏవిధంగా యోచించినా మానవునకు ప్రధానం శాకాహారమని రూఢియగుచున్నది.

ఈ నిర్ణయాలను రూఢి చేసుకొనుటకు, శాస్త్రసిద్ధమైనవి ఆరోగ్యకరమైనవి, ప్రకృతేచ్ఛగల కొన్ని కారణములను తెలుసుకుందాము.

(1) సాత్వికాహారాన్ని తీసుకుంటున్న ఆవు, మేక, దుప్పి, ఏనుగ, గుర్రము, మొదలగు వాటికి ఆహారాన్నిచ్చి నివసింప చేసిన చోటనే, నెమరవేస్తూ శాంతంగా సంచరిస్తాయి కాని మాంసాహారాన్ని తీసుకుంటున్న పులి, సింహము, తోడేలు మొదలగు మృగములకు ఆహారాన్నిచ్చి నివసింప జేసిన చోట (బోనులు) యెంతో ఆర్భాటము, గర్జన, క్రూరత్వంగా సంచరిస్తాయి. దీనిని బట్టి మాంసాహారం క్రూర స్వభావమని తెలుస్తుంది.

(2) మాంసాహారులుగా నున్నవారలు, ఒక్క మాంసాహారం మీదనే బ్రతుకజాలరు. వారు తమ మాంసాహారానికి ఉపబలంగా శాకాహారాన్ని కూడా తీసుకుంటారు.

(3) శాకాహారులు మాత్రం పూర్తిగా శాకాహారంమీదనే బ్రతుకుచున్నారు. కానివారు ఉపయోగించే పాలు, పెరుగు, నెయ్యి మాత్రం జంతువులది. అయినా ఈ పాలు, పెరుగు, నెయ్యి లేక, కేవలం గంజిమెతుకులతో కాలక్షేపం చేస్తూ, బలంగావున్న భారతీయు లెందరో యున్నారు. దీనినిబట్టి మానవుడు ప్రత్యేకం మాంసాహారంమీదనే బ్రతుకజాలడనీ, శాకాహారంమీద మాత్రం బ్రతుకవచ్చనీ, నిర్ణయింపబడిన దానిని బట్టి, తద్విధంగానే ప్రకృతి ఉద్దేశించినట్లుగ మన మూహింపవలసి యుంటుంది.

(4) సాధారణంగా సమస్త జంతువులూ చెట్ల ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటాయంటే పచ్చని చెట్లకే ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసేశక్తి యుండి యుంటుంది. అవి గాలిలోని బొగ్గుపులుసు వాయువునూ, నత్రజని వాయువునూ గ్రహించి, భూమిలోని ఖనిజ లవణాన్ని సంగ్రహించి ప్రకృతేచ్ఛయనే శాస్త్రీయంగా ఆహారాన్ని తయారు చేసుకొనగలుగును. అవి జంతువులు తిని సులభంగా జీర్ణం చేసుకుంటాయి. గనుక ప్రకృతిదృష్టిలో తిన దగిన ఆహారాన్నిచ్చేవి చెట్లేననీ, మానవులు తిన తగినది శాకాహారమేనని చెప్పుటకు సందేహం అక్కర్లేదు. ఇందుకు నిదర్శనంగా మరొక టేమిటంటే !

(5) జంతువులలో ఆవు, మేక, కోడి మొదలయినవి నీళ్ళను నోటితో పీల్చి త్రాగుతాయి. పులి, కుక్క, పిల్లి మొదలగునవి నీళ్ళను నాలికతో కతికి త్రాగుతాయి. నోటితో నీళ్ళు పీల్చి త్రాగేవి శాకాహారులుగానూ, నాలికతో కతికి నీళ్ళు త్రాగేవి మాంసాహారులుగానూ ఉన్నాయి. మానవుడుకూడా నీళ్ళను నోటితో పీల్చి త్రాగును గాని, నాలికతో కతికి త్రాగడు. అందువలనకూడా ప్రాకృతరీత్యా మానవుడు శాఖాహారిమాత్రమే కాగలడు కాని, మాంసాహారి యెంతమాత్రం కాజాలడు.

(6) మానవుడు కోతిరూపంనుండి పరిమాణం చెందినట్లుగా శాస్త్రవేత్తల నిశ్చయం. కోతి శాకాహారి యైన సంగతి అందరకూ విశదమే కదా ! యీ విషయమేకాదు. మానవుని దంత నిర్మాణంవల్లనూ, జీర్ణాశయనిర్మాణంవలనకూడా శాకాహారానికి అనుకూలంగా నిర్మింపబడ్డాయన్న విషయం శాస్త్రజ్ఞులవలన స్థిరీకరింపబడినది. మాంసాహారాన్ని తినే జంతువుల లివరు, మాంసాహార జీర్ణక్రియకు తగినంత పెద్దదిగా వుంటుంది. అందుకు ప్రతిగా, మానవుని లివరు మిక్కిలి చిన్నది. ఇందువలనకూడా మాంసాహారం మానవునకు ఉద్దిష్టంకాదని గ్రహించకలగాలి.

(7) శరీర కండరములకు "(కండరముల) మాంసాహారం" శాకాహారంకంటె బలకరమనే దురభిప్రాయం నేటిప్రజలలో ప్రబలియున్నది. శాకాహారం తినే జంతువులలో ఏనుగ, ఒంటె, ఆబోతులను చూడండి. వాటంత బలమయినవి జంతుజాతిలో మరొకటున్నవా ? అవి తినేవి ఆకులలములేకదా! కావున శాకాహారంతో పోలిస్తే మాంసాహారం యెంతమాత్రం సరితూగదని నమ్మవలయును.

(8) పై చెప్పినట్లుగా శాకాహారం శారీరకంగా బలయుతమయినదేగాక, మానసికంగా తెలివి తేటలుకూడా కలుగుతాయని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. మాంసాహారం తినే జంతువులకంటె, శాకాహారం తినే ఏనుగ, ఆవు, కోతి, లేడి,

శ్రమము, మొదలగునవి మంచి తెలివి తేటలు గలవనీ, సాధు స్వభావం కలవనీ, మాంసాహారం తినే జంతువులు మిక్కిలి క్రూర స్వభావం కలిగినవనీ, జంతుశాస్త్రజ్ఞులు చెప్తూచున్నారు.

(9) మాంసాహారం ప్రకృతి విరుద్ధమయినదీ, క్రూరమయినదీ, అనారోగ్యకరమైనదీ, కావున మానవులకుకూడా తప్పక కాలనే యిస్తుందని గట్టిగా చెప్పవలయును. సాత్వికాహారమైన శాకాహారం ఉత్తమోత్తమయినదికాని, తామసాహారమైన మాంసాహారం యేవిధానచూచినా మంచిదికాదని చెప్పకతప్పదు.

(10) ఇంకోవిధంగాచూచినా-మాంసాహారమునకు మిక్కిలి వ్యయమున్నూ, హింసయున్నూ కావలయును. తక్కువ వ్యయంతో, (అహింసాత్మకంగా) ఎక్కువ ఫలితాన్నిచ్చే, కూరగాయలు పండ్లు లభిస్తుంటే, ఎక్కువ వ్యయంతో కేవలం ఫలితం శూన్యములగు, బలారోగ్యనాశకరములగు, మాంసాహారములను స్వీకరించటం, సుతరామూ పనికిరాదు. మరొక ముఖ్య విషయం యేమంటే!

(11) అందరూ వినియోగిస్తే, శాకాహారాదులు మానవ కోటికి చాలవనే చెడు వదంతులు కేవలం బూటకములయినవి. మాంసాహారాదులు కొనుటకు చూపే శ్రద్ధలో కొంచెమయినా శాకాహారముల యందు శ్రద్ధ చూపితే మానవకోటికి, మిక్కుటమయిన శాకాహారాదులను సంపాదింపవచ్చును.

(12) మాంసాహారులకు కలిగే రోగకారణములకు మూలం జీర్ణావయవము పనిచేయక పోవుట. ఎక్కువగా చేపలు తినే వారిలో కుష్ఠురోగులు జాస్తియున్నూ, ఇంకా యీ వివరాల్ని పొడిగిస్తే చాలావరకు పోతుంది కాని, ముఖ్యంగా మాంసాహారం వలన కలిగిన రోగములు తీవ్రరూపాన్ని పొందితీరగలవు.

(13) మాంసాహారుల రక్తం కంటె, శాకాహారుల రక్తం పరిశుద్ధమయినదని డాక్టర్ల వాదన. ఇందుకు నిదర్శనంగా, కేవలం ఆకులలములు తినే జింక, మేక, మొదలయిన వాటికి గాయమయితే త్వరగా మానును. మాంసాహారం తినే జంతువులకు గాయమైతే, చప్పున మానదు. పైగా ఆ గాయం వల్లనే వాటికి సాధారణంగా మరణం కల్గుచుండును. మానవుల్లో మాంసాహారులకంటె, శాకాహారులకు శస్త్రచికిత్స చేయటం సులభమూ, ప్రమాద రహితమూనని అనుభవపూర్వకంగా శస్త్ర వైద్యులు చెప్పినారు.

(14) శాకపు కూరలకంటె మాంసపుకూరలు త్వరగా చెడిపోగలవు. అగ్నికి వాయు వుపకరించినటుల, సహజంగా వున్న వాటి దుర్గుణాలు విజృంభించి అనారోగ్యకరమయినవిగా రూపొంది మానవ ప్రకృతిని సర్వనాశనం చేయుననుటకు సందేహంలేదు.

పైన చెప్పిన కారణాలవల్లనూ, ఇంకా అనేక కారణాల వల్లకూడా మాంసాహారంకంటె, శాకాహారం అనేకరెట్లు

ప్రకృతి

శ్రీ కార్యంపూడి కృష్ణమూర్తి

సీ॥ అళి, కీర, కోకిలా కలిత నానావిధ
కమనీయ గీత రాగముల వలనఁ,
బ్రత్యూష, శీతల, పవనాంకురోద్ధూత,
వ్యాపిత సుమసౌరభముల వలనఁ,
బరిపక్వ ఫలపుష్ప భార వినమ్ర ల
తా, గుల్మ, వృక్ష సంతతుల వలన,
స్నిగ్ధ, సుస్మిత, శుభ్ర, శీత లోజ్జ్వల, శర
చ్చంద్రికా కాంతిపుంజములవలన,
గీ॥ సస్యశోభిత క్షేత్రరాజముల వలన,
తావులం జిమ్ము నారామ తతులవలన,
రమ్యమైనట్టి కమలాకరముల వలన,
నహహా! యానంద కందమై యలరుఁ బ్రకృతి.

◆◆

చందా వివరాలు

శాశ్వత పోషక చందా	...	రు. 116 0 0
రాజపోషక చందా	...	25 0 0
అభిమాన చందా	...	12 0 0
సహాయ చందా	...	6 0 0
సంవత్సర చందా	...	3 0 0

విడి ప్రతి 0-4 0.

వివరములకు :—

మేనేజరు,

"ప్రకృతిమాత" పటమటపోస్టు, కృష్ణాజిల్లా.

ప్రశస్తమైనదని తెలుసుకొనవచ్చును. ఇటువంటి ప్రశస్తమైన ఆహారాదులను ప్రకృతిమాత (తన బిడ్డలకు, కృపావిశేషము లొసంగునటుల) మన కందించుతూ, వీటివలన పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందవలసినదిగా మనల నాశీర్వదిస్తుంటే, దురాశా కామాంధులగు నేటి మానవులనదగిన పలువురు కాలవన్ని ప్రకృతేచ్ఛకు విరుద్ధంగా వర్తించుతూ, సర్వనాశనమై పోవుచుండుట ప్రపంచ మానవులనదగిన ప్రతివ్యక్తియూ విచారించి, ఉద్ధరింప బడదగిన అపూర్వ సమస్య అయివున్నది.

విజ్ఞాన నిధులగు మహాశయుల భావాలనే ఇందు పొందుపరుపబడి నప్పటికీ, సోదర మానవులందరూ, ప్రకృతేచ్ఛాను సారంగా ప్రవర్తించుతూ, ఆయురారోగ్యానందాలను కరతలామలకం చేసుకొని, దీర్ఘాయుష్మంతులై వర్ధిల్ల వలయుననియే నా యాశయము. నమస్తే!

—శ్రీ సి. హెచ్. కుమారస్వామి.

మన శరీరము

శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య

ఈ ప్రపంచము పంచభూతముల కూడిక గలది. అలాగే మన శరీరంగూడా-పంచభూతాత్మక మయింది. కాబట్టి మనశరీరానికి పరిశుద్ధమైన వాయువు, పరిశుద్ధమయిన జలము మొదలైనవి ఎంతో అవశ్యకములై యున్నవి. శరీరమనబడే గూడు ఎముకల చేతనే నిర్మింపబడింది. దేహమందు మృదువైన భాగములు ఈ యెముకలచేతనే రక్షింప బడుచున్నవి. తలపుర్రె మెదటిని, రొమ్ము ఎముకలు హృదయమును, శ్వాసకోశాలను రక్షిస్తున్నవి. ఎముకలు పై వైపున కఠినముగ నుండినను లోవైపున మెత్తగాను, బోలుగాను ఉంటాయి. రెండు ఎముకలు చేరు నట్టిచోటవానిపై జవ్వువ్యాపించే యుంటుంది. ఆ జవ్వును మెత్తని ఎముకయని గూడ చెబుతుంటారు.

కొన్నిచోట్లకండను తాకి చూచినయెడల అదిగట్టిగాను, చాచుటను ముడుచుటకు అనుకూలించినదిగానున్నట్లు తెలియ నగును. మనము చేతులు చాచుటకు, వంచుటకును, కన్నులు మూయుటకును, ఈ కండరము కారణము.

శరీర మెట్లు నిర్మింపబడియున్న దనుటనుగురించి ఇప్పటి సందర్భాని కెంత యావశ్యకమో అంతవరకే వ్రాస్తాను.

శరీరమందు మిగుల ముఖ్యమైన అవయవము కడుపు. ఆహారమును జీర్ణింపజేసి శరీరమును పోషింపగలది కడుపు.

ఇనుపదారిపైనున్న పొగబండ్ల వరుసలో మొదటి (పైలటు నకు) యంత్రమునకు దానిని వెంబడించు బండ్లవరుసకు నెట్టి సంబంధమున్నదో అట్టి సంబంధమే కడుపునకు శరీరమునకు నున్నది.

కడుపునందు ఉత్పత్తియగు పిత్తజలము ఆహారమునందలి సారమును శరీరముతో నైక్యము చేయుటయందు తోడ్పడును. గర్భకోశముయొక్క ఎడమవైపున ప్లీహము (Spleen) ఉన్నది. అది జీర్ణమగుటకు తగిన పిత్తజలమును ఉత్పత్తి చేయుచున్నది. రొమ్మునందలి ఎముకలగూటిలో హృదయమును శ్వాసాశయములు నున్నవి. శ్వాసాశయములు శ్వాసకోశములతో సంబంధపరుప బడియున్నవి. మనము ముక్కుగుండా పీల్చునట్టిగాలి శ్వాసకోశమూలమున శ్వాసాశయములకుబోయి రక్తమును శుభ్రము చేయుచున్నది. నోటితో నూపిరి పీల్వక ముక్కుతోడనే శ్వాస కార్యము జరుపవలయును.

శరీరమును రక్తము పోషించుచున్నది. రక్తము ఆహారము లోని సారమును గ్రహించి దేహము వెచ్చగా నుండునట్లుచేయు చున్నది. రక్తము విరామములేక దేహమంతయును ప్రసరించు చున్నది. నాడి కొట్టుట రక్త ప్రసారముచేతనే.

వ్యాసములు-వ్యాసకర్తలు

మా ప్రకృతిమాతృ కార్యాలయమునకు వివిధ విషయములకు సంబంధించిన నిస్సారములగు వ్యాసములు పెక్కులు వచ్చు చున్నవి. వానిలో మా పత్రికాశయమునకు సంబంధించిన యంశ ములనే ప్రకాశింపజేయు చున్నాము. ప్రచురణార్హములుగాని వ్యాసములనుగూర్చి ప్రత్యేకముగ వ్రాయబడదు. ఇప్పుడు మా కందినవానిలో: (1) స్వాభావికజీవనము, (2) శరీరవ్యాయామ సాధన, (3) నారుపోసినవాడే... (4) గర్భ సంరక్షణ-శిశు పోషణ, (5) శతశ్లోకి, (6) వృక్షభాగోతము, (7) కడుపు, (8) అజీర్ణవ్యాధి, (9) చన్నీటిస్నానము, (10) క్షయరోగము, (11) వాంతులు, (12) మంచి అలవాట్లు, (13) సూర్యోపాస నలు, (14) దంతధావనము,(15) సమాలోచనలు, (16)ఔషధ వైద్యము - ప్రకృతి వైద్యము, (17) ప్రకృతివైద్యమున కొక ఘనవిజయము, (18) ఆహారము, (19) మానవాయుర్దాయము మొదలగునవి ప్రచురింపబడజాలవని మనవి.

వ్యాసకర్తలు మా పత్రికోద్దేశములను గ్రహించి కేవలము స్వతంత్ర సంపూర్ణవ్యాసములను మాత్రము, అన్యపత్రికలకు బంపబడని వానిని, మాకు బంప ప్రార్థితులు.

మేనేజరు, "ప్రకృతిమాత"

★

రచయితలకు మనవి

మా రచయితలు కొందఱు, తమ వ్యాసములను పెన్సిలుతో కాగితమునకు నిఱుప్రక్కల (అక్షరములు తెలియని రీతిని) వ్రాసి పంపుచున్నారు. సిరాతో వ్రాయువారి గొలుసువ్రాతయు, ముద్రణసౌకర్యమునకు దోడ్పడుటలేదు; కావున వ్యాసకర్త లందఱును ఆరోగ్యమాత్రములకు ప్రాకృత చికిత్సా విధానము లకు సంబంధించిన గద్యపద్య కథానికా గేయాదులు (చిన్న చిన్న వ్యాసములు), సిరాతో స్పష్టముగా దెలియు నటుల విడి విడిగా కాగితమున కొకవైపున మాత్రమే వ్రాసి, ప్రతినెల 20వ తేదీలోపల అందజేయవలెను.

రక్తము పరిశుభ్రంగా నుండుటకు ముఖ్యకారణము వాయువు. రక్తము శ్వాసాశయములకు వచ్చునపుడు అది అపరిశుద్ధముగా నుండును. మనము లోనికి పీల్చు శ్వాసము నందున్న ప్రాణ వాయువు, రక్తమును పరిశుద్ధము చేయుచున్నది. శ్వాసమునందలి 'నైట్రోజన్' అనెడి అపానవాయువు రక్తమందలి మలినమును గ్రహించి వెలుపలికి వచ్చుచున్నది. ఈ పనులు విరామములేక జరుగుచునే యున్నవి.

★

సూర్యోపాసన

డా॥ శ్రీ ప్రకృతి శర్మ, N. D.,

ఆదిత్యాయాదిభూతాయ అఖిలాగమ వేదినే
అచ్యుతాయాఽఖిల జ్ఞాయ అనంతాయ నమోనమః.
బ్రహ్మ, విష్ణుశ్చ, రుద్రశ్చ, ఈశ్వరశ్చ, సదాశివః
పంచబ్రహ్మ మయాకారా యేన జాతా స్తమీశ్వరమ్.

సృష్టికి పూర్వము అఖండముగనున్న పరబ్రహ్మము సృష్టికి ప్రారంభమున ప్రకృతి, పురుషుడు లేక అగ్ని, సోముడు అను ద్వంద్వశక్తులుగ రూపొందినారనియు, వీరిద్దరి సంకల్ప సంయోగమువలన కలిగినదే అగ్నిష్టోమాత్మకమగు బ్రహ్మాండమనియు, సృష్టికి ప్రారంభమున ప్రకృతి పురుషుల యంశతో కలిగిన మొదటి సంతానమే సూర్యుడనియు, ఆయనయే ఆదిభూతుడనియు, సమస్త భూతకోటికి శక్తిప్రదాయకుడనియు, మనకు బ్రహ్మవిద్య బోధించుచున్నది.

ప్రకృతి పురుషులు సోపాధికులై సగుణరూపమున సూర్యమండలాంతర్వర్తులై సృష్టికి ఆధారభూతులైనట్లు మనము అనేక స్తోత్రపాఠములద్వారా తెలిసికొనుచున్నాము. లలితా సహస్రనామ స్తోత్రములో "భానుమండల మధ్యస్థా భైరవీ భగమాలినీ, ఉన్మేష నిమిషోత్పన్న విపన్న భువనావళిః" అని ప్రకృతిమాతను మనము స్తోత్రము చేయుచున్నాము. మరియు "ధ్యేయస్సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీనారాయణః" అని పురుషోత్తముడగు భగవానుని మనము స్తోత్రము చేయుచున్నాము. సగుణాత్మక విశ్వమునకు ప్రారంభకుడు సూర్యుడేగాన ఆయన అంతములోనే ఆయన కుటుంబమగు సగుణాత్మక విశ్వమంతయు అంతరించునని ప్రాచ్యపాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞుల సిద్ధాంతము.

అండపిండ బ్రహ్మాండములయందెల్ల సూర్యశక్తి నిండియున్నది. ఉత్తమోత్తమమగు యోగవిజ్ఞానమును, అవ్యయుడగు పరమాత్మ ముందుగా తాను సూర్యునకే తెల్పినట్లును ఆయన ద్వారా మనువునకు, మనువువద్దనుండి ఇక్ష్వాకుడును, ఇక్ష్వాకుని వద్దనుండి గురుపరంపరగా రాజర్షులును తెలిసికొన్నట్లు భగవద్గీతా యోగశాస్త్రమునందు పరమాత్మ అర్జునికి తెల్పినాడు.

శ్లో. ఇమంవివస్వతే యోగం ప్రోక్తవానహమవ్యయమ్
వివస్వాన్మనవే ప్రాహ మనురిక్ష్వాకవేఽబ్రవీత్
ఏవం పరంపరా ప్రాప్త మిమం రాజర్షయో విదుః॥

సూర్యుడు పంచభూతాత్మకమైన ప్రపంచమునకు యజమాని. ఆయనే సర్వశక్తి వంతుడు. సృష్టిలో ఈయనను మించినశక్తిగలవాడు మరియొకడు లేడు. కాన ఈయన ఉపాసన వలనను మనకు సకలశక్తులును లభింపగలవు. ఉపాసన యొక్క పరమావధి తానే పరమాత్మ స్వరూపుడనైనట్లు తెలిసికొనుట.

ఉపాసనలో అనేక క్రమపద్ధతులు గలవు. ఉపాసకుడు నిత్యానిత్యవస్తువివేకము కలిగి నిత్యమగు ఉపాసనా దైవమును ధ్యానించుచు చివరకు దైవముతో తాదాత్మ్యమును పొందును. అందులకు గాను ముందుగా ఉపాసనా దైవతము యొక్క స్వరూప, హృదయ, స్వభావములను తెలిసికొని ఆయనయందు మనస్సును వివిధ సాధనలద్వారా సిద్ధముగా నిల్పవలెను.

సూర్య భగవానుని యొక్క ఇట్టిస్వరూపహృదయ స్వభావములు ఆదిత్య హృదయస్తోత్రములో వివరింపబడియున్నవి. అజ్ఞాన, శక్తిహీనదశలో నున్న సాధకులు ఈ స్తోత్రమును పఠించి సుజ్ఞానమును, శక్తిని సంపాదించి అభీష్టసిద్ధుల గాంచినట్లు చరిత్ర తెల్పుచున్నది.

శ్రీరాముడు యుద్ధకాలములో ఈ స్తోత్రమును పఠించి రావణుని జయించినట్లు రామాయణమును, అర్జునుడు దీనిని పఠించి కౌరవ సమూహమును జయించినట్లు భారతమును తెలుపుచున్నవి. సూర్యభగవానుని అనంతశక్తి మనసా, వాచా, కర్మణా ఆదిత్య హృదయస్తోత్ర పఠన చేయువారెల్లరికి విదితమే.

సూర్యభగవానునిశక్తి బాహ్యప్రపంచములో అజ్ఞానస్వరూపమగు అంధతమస్సును, దానిని ఆశ్రయించిన నిశాచర పిశాచములను పారద్రోలును.

అటులనే మన పిండాండములో మానసిక సంబంధమైన ఆధులను, శారీరక సంబంధమైన వ్యాధులను నివారించుటయేగాక శత్రురూపకమగు ఇంద్రియ సమూహమును జయింపగల శక్తినికూడ ప్రసాదించును.

మన (ఆత్మ) స్వరూపము సూర్యభగవానునిలో ఒక పరమాణువే. కాన ఆయనను జూచి అద్దములోని ప్రతిబింబమువలె మన నిజస్వరూపమును మనము గుర్తింపవచ్చును.

బాహ్యప్రపంచమునందు సూర్యభగవానుని కాంతిని మేఘములు ఎటుల భూమిపైకి రాకుండా అడ్డుపరచుచున్నవో అటులనే మన మనస్సు, శరీరములయందలి ఆధివ్యాధులు అనే మేఘములు ఆత్మసూర్యుని ప్రకాశము బహిర్గతము కాకుండా అడ్డుపడుచున్నవి. ఈ అడ్డంకును పోగొట్టుకొనుటకుగాను మనము బాహ్యప్రపంచమునందలి సూర్యభగవానుని సహాయమును పొందవలెను. (మిగతా 19వ పేజీలో)

చందాదారులకు విజ్ఞప్తి

ఆంధ్రదేశమున పలువురు మిత్రులకు, సుప్రసిద్ధములగు పుస్తక భాండాగారములకు, పత్రికా పఠన మందిరములకు నేటిదనుక 'ప్రకృతిమాత' మాసమాసమునను బంపబడుచున్నది. పత్రిక నందుకొనుచు, నిందాక చందాలు పంపని మహాశయులు-సంస్థలు, దయయుంచి వెంటనే గతవత్సరపు నిలువతో ఈయేడు చందాను చేర్చి పంపి, మా యుద్యమము నాదరింప ప్రార్థితులు.

— మేనేజరు.

విద్యుచ్ఛక్త్యుత్పాదక కేంద్రమునకు (Electrical Power House) విద్యుద్దీప కళికకు (Bulb) ఎట్టి సంబంధముగలదో అట్టి సంబంధమే అండ, పిండ, బ్రహ్మాండములయందలి సూర్యునకుగలదు. దేవుడు ఉన్నాడా? అనే ప్రశ్నకు సమాధానము, నిరుపాధికుడైన పరబ్రహ్మము సగుణాత్మకముగా సూర్యభగవానుని రూపమున ప్రకాశించుటయే.

ఇంతకంటె మనకు అనుభవములో నుండి మనకు అన్నివిధముల అవ్యాజ కరుణతో సాయపడగలదైవము మరియొకడు లేడు. త్రిమూర్త్యాత్మకుడు, సర్వసాక్షి, ప్రత్యక్షదైవము అగు ఈయన జీవుల నిత్య కర్మలకు సాక్షీభూతుడుగనుండి వారుచేయు పుణ్యపాపములకు తగిన ఫలముల నొసంగు ధర్మదేవత.

శ్లో॥ అరుణాయ, శరణ్యాయ
కరుణారస సింధవే
అసమాన బలాయార్త
రక్షకాయ నమో నమః.

ఇట్లనేక విధములుగ సూర్యుని భక్తులు స్తుతించినారు. వానిని సర్వ యుక్తముగ పఠించినంతమాత్రముననే సాధకులకు ఉత్సాహము, శక్తిలభించుచున్నవి. ఎల్లరు తప్పక పఠింపతగిన ఇట్టి స్తోత్రములలో అథర్వణ వేదరహస్య సూర్యాష్టోత్తర శతనామ స్తోత్రము ఒకటి. శ్రుతి, స్మృతి, పురాణ, ఇతిహాసము లెల్ల సూర్యుడు సకల దేవతా స్వరూపుడని అందరికినీ ఆరాధ్యదైవమని తెల్పుచున్నవి. ఈయనను ఆరాధించుటకు ఆస్తికులకు నాస్తికులకు ఏమతము వారికి అభ్యంతరముండదు. ఈయనపై ఆధార పడకున్న ఎట్టిబలశాలికిని, గర్వపోతుకూ, అజ్ఞానికీ, మరెవ్వరికీ, గానిక్షణం గడవదు. కాని ఇట్టి వారికి హృదయమందు భక్తి, మేలు చేసిన వారికి కృతజ్ఞత చూపుట ఇత్యాది సుగుణములు శూన్యము.

నేటి విద్యావిధానములో ఇట్టి సద్గుణముల అభ్యాసమునకు ప్రోత్సాహములేదు. కాని నేటి ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకుగల సంబంధము సక్రమముగా లేకపోవుటయేగాక విపరీతముగా పరిణమించి జాతియొక్క భావ్యభివృద్ధికి నాయకులుగ నేటి విద్యార్థులు ఎంతవరకు ఉపకరింపగలరో అర్థము కాకున్నది. ప్రాచీన ఆశ్రమ విద్యావిధానములలో దీనికి ప్రాధాన్యము గలదు. దీనిని మన అధ్యక్షులగు రాజేంద్రప్రసాద్, రాధాకృష్ణ పండితులు గుర్తించియున్నారు. కాన మన విధానమునందు క్రమముగా మహామహిమాన్వితమైన ప్రాచీన సంస్కారము ప్రవేశింపగలదని ఆశింతము.

ప్రతివారును నిత్యజీవితములో తాము నిజముగ అభివృద్ధి కాగోరిన యెడల ఈ క్రింది కనీసపు కార్యక్రమము ననుసరించవలెను.

సూర్యోదయాత్పూర్వమే నిద్ర లేచి శిరఃస్నానముచేసి సూర్యోదయ సమయమునందు యథాశక్తి సూర్యనమస్కారములు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామములో మంత్రములు, ఆసనములు, వాయుధారణ యుండును. ఎవరిశక్తి ననుసరించి వారు దీనిని ఆచరించవచ్చును. దీనిని చేయుటకు తగిన బలములేనివారు కనీసము రెండు చేతులుకలిపి సూర్యునకు ఒక్క నమస్కారమైనను చేయవలెను. అట్లు చేసినచో "నమస్కార ప్రియో భానుః" అను ప్రమాణము ననుసరించి భగవానునకు ప్రీతికల్గి మనకు తక్షణమే కొంత శక్తిని ప్రసాదించును. (ఇందలి రహస్యము వివేకులగు ఆస్తికులు గ్రహించగలరు.) ఇవి కనీసపు సాధనములు.

అచంచల దీక్షతో సూర్యభగవానుని శారీరకముగను మానసికముగను, ఉపాసించి మహాత్ములై తాము తరించి ఇతరులను తరింపజేసినవారు అనేకులున్నట్లు చరిత్ర మనకు తెల్పుచున్నది.

అట్టివారు మనువు, అనూరుడు, యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి, కణ్వమహర్షి, ప్రస్కణ్వమహర్షి, ప్రవరాఖ్యుడు, విశ్వకర్మ, ఆంజనేయుడు, శ్రీరామచంద్రుడు, అర్జునుడు, సత్రాజిత్తు, ధర్మరాజు, ద్రౌపది, కుంతీదేవి, మయూర మహాకవి వగైరా అనేకులు గలరు.

వారినిగురించి తెలిసికొని ఉత్సాహమును పొంది మనము గూడ కర్తవ్యపాలనకు పూనుకొందము.

★

సమస్య

"దేహము వీడుచో విపుల తేజముఁ
గాంచెదుఁ జిత్తమెప్పుడున్".

(సంపుటము ౩, సమస్య ౧౩)

(క) ప్రకృతి చికిత్సాపరముగఁ బద్యచరణత్రయము రచింపఁదగు.
(చ) పూరణ పద్యములు డిశంబరు చివరకు మాకుఁ జేరవలయు.
(ట) అవి జనవరి సంచికలో ప్రచురితములు.
(త) అన్యూనా నిర్ణయము, ౧౫గోర వ ఫిబ్రవరిని.
(ప) అత్యుత్తమ పద్య కృతికి ధనరూపమగు బహూకృతి.

—ప్రకృతిమాతృ సంపాదకులు.

★

ఉచిత సలహాలు!

అజీర్ణము, మలబద్ధము, నపుంసకత్వము, అతిమూత్రము, శుక్లనష్టము, అతిస్థౌల్యము, క్షయ, కుష్ఠు మొదలుగాగల సమస్తమైన రోగముల, దీర్ఘవ్యాధుల గూర్చి మీ కే సలహా కావలసినను డాక్టరు శ్రీ సీతారామావధూత, ఆరోగ్య సదనము, పటమట పోస్టు, కృష్ణాజిల్లాకు వ్రాస్తూ, జవాబుకు 0-2 0 తపాల బిళ్ళలు పంపండి.

గీతాయోగము

(అనువాదము)

మధురకవి, శ్రీ బెళ్ళూరి శ్రీనివాసమూర్తి

౧

(అర్జున విషాదము)

కృష్ణ, యీ జగతి నాకేమియు వలదు
ప్రమాతరై బాంధవ ప్రకరంబదెల్ల
నాదు కన్నుల మ్రోల నటియింప సాగె
కృష్ణ, యీ జగతి నాకేదియు వలదు.

గాండీవమును చేతఁ గైసేయఁ జాల
కవచంబు నామేనఁ గప్పుకోఁజాల
సమరభూతలి పరిసరములయందు
సంచరింపఁగఁజాల, చాలు నో కృష్ణ !

దడపుట్టి నా గుండె దద్దరిల్లెడిని
అవశంబు లగుచుండె నఖిలాంగకములు
ముచ్చెమటలలోన మునిఁగె దేహంబు;
ఇంక సంగరకాంక్ష యేమిటికయ్య ?

అతుల విక్రముఁడు భీష్మాదిత్యుఁ డొరగె
గురువరేణ్యుఁడు ద్రోణ కుంజరుండొరిగె
అఖిలావనియుఁ దమ సావృతంబయ్యె;
ఈ యరణ్యపుశోభ యెందుండె కృష్ణ !

పోయినవారలం పోయిరేగాని
బ్రతికిరారైరి యెవ్వరుఁగూడ నిందు
నేకరించిన తేనెచిందిన పిదప
ఈ పునరాసక్తియేల కల్గింతు ?

౨

(శ్రీ కృష్ణోపదేశము)

సాధువర్తనుల రక్షణ చేయుకొఱకు
పాపాత్ములగు వారిఁ బరిమార్చుకొఱకు
ధర్మ సంస్థాపనార్థము పృథాపుత్త్ర !
యుగ యుగంబుల ధాత్రి నుద్భవించెదను.

వర్ణాశ్రమచ్యుతి వరిల్లు నెపుడు
ఏ నాఁడధర్మమే యెక్కుడై తోఁచు
మాయ జన్మమునెత్తి మసలుచుండెదను
ఈ లోకమునఁ బార్థ, యెఱుఁగరో నన్ను

సందేహములు

ఆర్యా,

అక్టోబరు నెల 'ప్రకృతిమాత'లో శ్రీ హెచ్. దేవదాసము గారు వ్రాసిన "మానవుని ఆయుఃప్రమాణము" అను వ్యాసము చదివితిని. అందు నాకు, బొడమిన యీ చిన్న సందేహములు దీర్ప వేడుచున్నాను.

సత్త్వపదార్థముల యుదాహరణమున "కాయగూరలు" ఇచ్చి యున్నారు.

తమఃపదార్థములలో గూడ ఉదాహరణముగ "కాయగూరలు" అని యిచ్చినారు.

ఇందులకు తగు వివరణము కోరుచున్నాను.

ఇంతేగాక, ప్రమాణశ్లోకమున 'శాకేషు [illegible]' అని యున్నది. సత్త్వములగు శాకము లెట్లు వ్యాసకారకములగును? ఈ సందేహములు దీర్ప ప్రార్థితులు.

పత్రికా ముఖముననైన మరియు పంపిది. నమస్తే.

అయ్యగారి సూర్యనారాయణమూర్తి
మానేపల్లి (వయా) రాజోలు, తూ. గో. జిల్లా.

[వ్యాసకర్త - కవి శేఖర, మధుర కవిరాజ, విద్వాన్ శ్రీ హెచ్. దేవదాసము (P. O. L.) గారు వ్యాసశేష మంపుచు, పై సందేహములకు సమాధానములు సైతము [illegible].

—సంపాదకులు.]

ఎవ్వఁడు కర్మలలో నెఱుఁగు సత్కర్మ,
సత్కర్మతోడ నసత్కర్మ నెఱుఁగు
అట్టి [illegible] నాఁడతఁడె, సు[illegible]
కర్మలు సలిపిన గుణుఁడు [illegible] !

కామంబు క్రోధంబు కడఁగ నణఁచి
నియతాత్ములై యాత్మ నెఱిఁగినవారు
యతులయి లోకపూజ్యత నందినట్టి
విజయ, బ్రహ్మానంద విభవస్థులైనారు.

నిత్యకర్మల నెల్ల నియతులై దీర్చి
యెవ్వఁడు గీతార్థ మొప్పుగ జపించు
నతఁడె జీవన్ముక్తుఁ డవసానదశను
పరమ పథంబునఁ బడయు సౌఖ్యములు.

★

కీళ్లవాతము - శ్రీ పోకూరి కోటయ్యగారి అనుభవాలు

నా జన్మస్థలము ఏలూరు. వయస్సు నలుబది రెండేండ్లు. రెండు సంవత్సరములుగా కాళ్లు, చేతులు, మోకాళ్లు, మోచేతులు నొప్పిపెట్టుటయు, పొత్తికడుపు బిగించినట్లుండుటయు మున్నగు బాధలచే నేను పొందిన వేదన ఇంతింతనరానిది. ఆకారణము వలన విశాఖపట్టణము జనరల్ హాస్పటలులోను, నూజివీడు అమెరికన్ హాస్పటలులోను, ఏలూరు జనరల్ హాస్పటలులోను వివిధములైన మందులు, పలురకములైన టాబ్లెట్సు, ఇంజక్షన్సు, మరెన్నియో వాడి ఎట్టి గుణము గానక మిక్కిలి నిస్పృహుడనైయుంటిని. అట్టిసమయమున విజయవాడ వాస్తవ్యులు, మా బంధువర్గములోనివారు శ్రీ ముంగా వేంకటనరసింహారావుగారు పటమటలంక యందుగల ప్రకృతి చికిత్సాసదనమునందలి ఘనతను గూర్చి చెప్పిరి. అనేక దీర్ఘవ్యాధులు ఆచికిత్సాలయమున అతి శీఘ్రకాలములో నయమగుచున్న సంగతి శ్రీ నరసింహారావుగారు చెప్పుటచే నాకు కొంత ప్రోత్సాహము కలుగగా సకుటుంబముగ పటమటలంకలోని ప్రకృతి చికిత్సాసదనము ప్రవేశించి శ్రీ సీతారామమూర్తిగారి సలహాల వలన తొట్టిస్నానాలు, జల్లుస్నానాలు, ఘర్షణస్నానములు, కరెంటు ద్వారా చికిత్సలు పడసితిని. చిరకాలానుండి వున్న నా వ్యాధి పరిపూర్తిగ 2 నెలలలో నశించుటచే పూర్ణారోగ్యవంతుడనై ఇల్లుచేరుకొను నదృష్టము నాకు కల్గినది.

ప్రకృతి చికిత్సను మించిన వైద్యము వేరొకటియుండదను నమ్మకము నాలో స్థిరపడిపోయినది. వ్యాధిగ్రస్తులెవరైనను సరే, వివిధములైన విషౌషధాలకు తమ దేహమును నమ్ముజేసుకొనక పైనకనబరచిన చికిత్సాసదనమున ప్రకృతి వైద్యమును పడసి పూర్ణారోగ్యము పొందగలరని నేను విశ్వసించుచున్నాను.

ఇట్లు
విధేయుడు,
పోకూరి కోటయ్య

శాశ్వత పోషకులు

(1)	శ్రీ పాటిబండ్ల వేంకటేశ్వర్లుగారు, దొడ్డవరప్పాడు	రు. 116-0-0
(2)	శ్రీ పహిల్వాన్ కందస్వామిగారు, ఒంగోలు	116-0-0
(3)	శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావుగారు, విజయవాడ	116-0-0
(4)	శ్రీ టాగూరు రతన్‌సింగుగారు, వరంగల్లు	116-0-0
(5)	శ్రీ మారం గోపాలరావుగారు, నవాబుపేట	116-0-0
(6)	శ్రీ తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావుగారు, చింతలపూడి	116-0-0
(7)	శ్రీ తలమంచి శంకరయ్య దేవరగారు, ఉటుకూరు	116-0-0
(8)	శ్రీ తూమాటి మల్లారెడ్డిగారు, గండవరం	116-0-0
(9)	శ్రీ నేలనెల్లి వెంకటప్పయ్యగారు, చినమోదుగపల్లి	116-0-0
(10)	శ్రీ పాలడుగు రామగోపాలరావుగారు, చినఓగిరాల	116-0-0
(11)	శ్రీ లింగం వెంకట శివుడుగారు, రామన్నపూడి	116-0-0
(12)	శ్రీ పి. బయ్యప్పరెడ్డిగారు, బార్-ఎట్-లా, అనంతపురము	116-0-0
(13)	శ్రీ కొల్లా వెంకట సుబ్బారావుగారు, వినుకొండ	116-0-0
(14)	శ్రీ దారా కృష్ణరావుగారు, బందరు	116-0-0
(15)	శ్రీ వేమూరి చిన్నయ్యరావుగారు, బి. ఏ. బి. యల్. బందరు	116-0-0
16)	శ్రీ పూనూరు నాగభూషణరెడ్డిగారు, మహేశ్వరపురము	116-0-0

4 అణాలు, ఇంగ్లీషులో 3 అణాలు ... (prospectus) ...

Printed & Published by [illegible], at Swatantra Art Printers Vijayawada-2.



సంపుటి 5  15 జూన్ 1956  సంచిక 11

పత్రికాధిపతి :
డా॥ సీతారామావధూత, N.D.,



సంపాదకులు :
యోగప్రవీణ డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు B.A., N.D., H.M.B.

6 వ జన్మదిన సంచిక

1956 సం. ఆగస్టు 15 వ తేదినాటికి ప్రకృతిమాత కైదు వర్షములు పూర్తియై, ఆరవసంవత్సర మారంభించును. కనుక ఆగస్టు 15 వ తేదిన జన్మదిన సంచిక వెలువడును. అద్దానిని యోగ, వ్యాయామ, ప్రకృతివైద్య, ఆరోగ్యజీవన, ఆధ్యాత్మికాది పలు యంశములతో సర్వతోముఖముగ, ఎక్కుడు పుటలతో నాకర్షవంతముగ రూపొందింప నున్నాము. కనుక, వివిధ విషయములగూర్చి కవులు, రచయితలు, వ్యాసకర్తలు, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానపారంగతులు తమ తమ యమూల్య వ్యాసములను, బస్టు ఫోటోలను జులై మొదటి తేదిలోపల పంప ప్రార్థన.

— సంపాదకుడు.

సం॥ చందా 3-0-0

విడి ప్రతి 0-4-0

శాశ్వత పోషకులు రు. 116-0-0 లు

శ్రీ	పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లు,	దొడ్డవరప్పాడు.
,,	పహిల్వాన్ కందస్వామి,	ఒంగోలు.
,,	నందిపాటి వెంకట నరసింహారావు,	విజయవాడ.
,,	టాగూరు రతన్ సింగు,	వరంగల్.
,,	మారం గోపాలరావు,	నవాబుపేట.
,,	తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావు,	చింతలపూడి.
,,	తలమంచి శంకరయ్య దేవర,	ఊటుకూరు.
,,	తూమాటి మల్లారెడ్డి,	గండవరం.
,,	నేలపల్లి వెంకటప్పయ్య,	చినమోదుగపల్లి.
శ్రీ	పాలడుగు రామ గోపాలరావు,	చినఓగిరాల.
,,	లింగం వెంకట శివుడు,	రామన్నపూడి.
,,	పి. బయ్యప్పరెడ్డి, బార్-ఎట్-లా,	అనంతపురం.
,,	కొల్లా వెంకట సుబ్బారావు,	వినుకొండ.
,,	దారా కృష్ణారావు,	బందరు.
,,	వేమూరి చిన్నయ్యారావు (B. A. B. L.),	బందరు.
,,	పూనూరి నాగభూషణరెడ్డి,	మహేశ్వరపురం.
,,	కొంకిమళ్ళ విశ్వనాథం శ్రేష్ఠి,	విజయవాడ.

సత్త్వము

— చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి



[ఫిబ్రవరి సంచిక తరువాయి]

సత్యనిష్ఠుఁడవై నిల్వఁజనును, సత్య
మున కసత్యముతోఁ బొత్తు పొసఁగదెపుడు
నిఖిలలోకము మాఱొడ్డి నిలుచుఁగాక
సత్యమె జయించుఁ దుదకు నిస్సంశయముగ

ఈ విశాల ప్రపంచ మందించుకయును
స్థానమేలేదు పిఱికి పందలకుఁ గానఁ
బాఱిపోఁ జూడకుము జయాపజయములను
గూర్చి చింతించు టెన్నఁడు గూడదోయి !

పార విరహిత సత్త్వసంపాదనంబు
సేయుఁడని నిత్యమును బోధసేయుచుందు
నంతియే కాని పారపడియైనఁ బగలు
తీర్చుకొనుఁడని యెపుడు బోధింపలేదు

కడఁగి యీ సముద్రంపు శిగిరము మీఁదఁ
బగలు సాధింపవలెనను భావముదిత
మాయె? స్వప్నంబు నందైనఁగాని మనకుఁ
గాని మశకంబునకు ఘనకార్యమద్ది

లెమ్ము! దూఁకుము కార్య రంగమ్ము నందు
నెంతకాలము పడియుందు వీ విధమున ?
ధరణి కేతెంచినందుకు గుఱుతుగాఁగ
సత్కృతం బొందయినఁ జేసి చనఁగవలయు.

లేనిచో వృక్షములకుఁ బాషాణములకు
నీకుఁ గల భేదమేమి? యున్కిఁ గని వహించి
క్రమముగా క్షీణమై మరణమున కగ్గ
పడుచు నుండునుగాదె? నీవలెనె యవియు

అన్నిటిని మించి శౌర్య ధనాగ్రగణ్యు
లై రహింపఁగవలె, నా యనంతమైన
ధైర్యమే హేతువునను నేతగుణమునను
వీసమైనను గడకు లోపింపరాదు.

సర్వజనుల కత్యున్నత సత్యములను
బోధసేయుము బహిరంగముగ సతంబు
గౌరవ విభంగమునకు దుఃఖకరమైన
ఘర్షణమునకు జంకక కాలుకొనుము

ఎట్టి దుర్భర తీవ్రపరీక్షలకును
సంచలింపక యవిరత శ్రద్ధతోడ
స్థిరముగా సత్యమును సమర్థించు నెడల
దివ్యశక్తులు చేకూరి తీరుననుచుఁ

జిత్తమున దృఢముగ విశ్వసింపుమోయి !
సత్యమూరములని నీదు స్వాంతమందు
విస్ఫురించు నెట్టి యసత్య విషయములను
గూర్చి నీ సమక్షమున వాకొనుటకైన

సాహసింపఁగాఁ జాలఁడే జనుఁడు నాఁడు
నిశ్చలముగా నిరంతర నిష్ఠతోడ
సత్యనారాయణుని వరుసగఁ జతుర్ధ
శాబ్దములు గొల్తు వేని నీయతి పవిత్ర

వక్త్రమునుండి వెలువడు ప్రతి వచస్సు
వేద వాక్యంబుగా జనుల్ విశ్వసింత్రు

(సశేషము)

ప్రకృతిమాత



ఆ. వె॥ ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతి మాతృ ధర్మపథము చూవె



సంపుటి 5  జూన్ 1956  సంచిక 11

ముష్టిమైథునము

పురుషత్వమున కింత యంత యని విలువ కట్టలేము. వైద్యులకన్న, మేధావులకన్న, కవులకన్న, దానిని గోల్పోయినవారే దాని విలువ కట్టగలరేమో! అయినా, మాకు వచ్చే లేఖలనుబట్టి, చికిత్సార్థులై మా కడకు వచ్చే యువకుల వృత్తాంతములఁబట్టి, అపుడపుడు వినిపించుచున్న (వీర్యనష్టము చేఁజేతులఁ గావించుకొని, జీవితములో నిరాశ నిస్పృహలకు లోనై) ఆత్మహత్యకు తలపడినవారి యుదంతములఁబట్టి, పురుషత్వ మెంతటి ఘనమైన శక్తియో, జీవితమున కెంతటి ప్రాముఖ్యము కలదియో అర్థమౌతుంది. మనిషినని వెన్ను విరిచి తిరుగుటకు, జీవితము నానందమయముగ నొనర్చికొనుటకుఁ బురుషత్వము మూలకందము; ప్రకృతి మానవునకు ప్రసాదించిన వరము. దానిని ప్రతిమానవుఁడు సంపూర్ణముగఁ బొందియుండు టే ప్రకృతిమాత యాదేశము. పురుషత్వము లేనివాని కన్న నికృష్టమైన జీవి ప్రపంచములో మరేదియు నుండదు. ఎందుకంటే – అతఁడిటు మగజాతికిఁ జెందఁడు, అటు స్త్రీజాతికిఁ జెందఁడు. లేదా నపుంసకుఁడందుమా యదియుకాదు. పుట్టుకతో నపుంసకుఁడైన వాఁడు కొన్ని కోరికలతో, కొన్ని లక్షణాలతో తన జీవిత సరళిని సరిపెట్టుకొని, తనకు తృప్తిగా జీవితమును సాగించగలఁడు. కాని, చేఁజేతుల పురుషత్వమును గోల్పోయినవారి పరిస్థితి యట్లుగాదు. కోరికలుండును, కాని యవి సిద్ధింపఁజేసికొనలేనను అధైర్యము–ప్రయత్నములు మెండు, కాని యశక్తుఁడనని నిరుత్సాహము – స్త్రీ సౌఖ్య మనుభవింపవలె ననెడి గాఢవాంఛ, కాని యందు కసమర్థుఁడ ననెడి భయము – ఇట్టి తన దీనస్థితినొక్కరికిని దెలియకుండ నుంచవలె ననెడి ప్రయత్నము, కాని నిజవృత్తాంతమంతయు బట్టబయలు. ఇటు పురుషుల సంఘముఁగాని, అటు స్త్రీల సమాజమునుగాని చేరనొల్లఁడు; వారితో కలసి మెలసి యుండుట కిష్టపడఁడు. 'గృహమ'నే యా కమ్మని మాట యతనికి వలపును బుట్టించలేదు. అతఁడు తఱచు ఆత్మహత్య చేసికొనుటకు యోచన చేయుచుండును; కొన్ని సమయములందు ఆత్మహత్యకుఁ దలపడుటయు కద్దు ఎందువల్లనంటే పురుషత్వములేని జీవితమునకంటె, మరణమే వేయిమడుంగుల మేలని యతఁడెంచును. కనుక, అట్టి పురుషత్వమునకు లక్షణాలెవ్వి?

శరీర సౌష్టవము, వివిధాంగముల నిర్మాణము బలదర్పములు చిహ్నములని కొందరు చెప్పుదురు. ఈ నిర్వచనమందు కొంతమాత్రమే సత్యమున్నది. పురుషాంగముల పరిమితి పరిమాణము, వాటి శక్తి సామర్థ్యములు నిర్వచించును వైద్యశాస్త్రము. పురుషత్వము గోల్పోయినవారి కండ్లు గుంటలై, కంఠస్వరము హీనమై, నరములు గుప్పపేలికలై, మనసు

చంచలమై, జీవితము చమురులేని దీపమై పోవునని యనుభవపరులగు పరిశీలకుల నిర్వచనము. పురుషుఁడు బ్రహ్మచర్య పాలన చేయగలిగినచో క్షుత్పిపాసలను, చివరకు జరామరణములను జయింపఁగలఁడని చాటుచున్నది యోగశాస్త్రము. జితేంద్రియుఁడు భగవంతుఁడేనని వేదాంతి రహస్యము.

మానవ జీవితములో పురుషత్వము యొక్క విలువ, బ్రహ్మచర్య పాలన ప్రాముఖ్యము, ఇంద్రియ నిగ్రహము యొక్క పర్యవసానము పై యంశములవలన తెల్లమగుచున్నది.

కాని, నేటి మన యువ ప్రపంచముపై దృష్టి నొకసారిసారించితిమేని, విద్యార్థి లోకము నొకతూరి పరికించితిమేని – భావి కాలములో నెంత నిర్వీర్యమైన జాతి, ఎంతటి దుర్బలమై జాతి రూపొందనున్నదో అర్థమౌతుంది. నేటి యువకులలో, అందును విద్యార్థులలో నూటికి డెబ్బదిమంది ముష్టి మైథునమనే దురభ్యాసమున కలవడినారన్న తప్పుగాదు. అంతకన్న యెక్కువేనన్న నతిశయోక్తియుఁగాదు. ఇట్టి యలవాటున కొకతూరి పాల్పడిన, మరి దానినుండి బైటపడి, విముక్తినొందుట దుర్లభము.

ఇట్టి దురభ్యాసమున కొడిగట్టుటకు నేటి నాగరికతా ప్రభావమే మెండుగా కానవచ్చుచున్నది. ఉప్పు, కారం, కాఫీ, టీ, పొగాకు మొదలగు ఉద్రేకకర యాహార పానీయములు శరీరమందలి సర్వనాడుల నుద్రేకింపఁ, నేడు మనం చూచే సినిమాలలో ప్రేమికుల దృశ్యాల ప్రభావం నాడులమీద పడి, యవి యుద్రేకం చెందును. ప్రేమ కార్యకలాపాలను, కామక్రీడలను వర్ణించే కథల పత్రికల జదువుటవలన నాడులంతా విపరీతంగా నుద్రేకం చెందుతవి. అంటే, తినే తిండి, త్రాగే పానీయం, చూచే దృశ్యం, చదివే కథ, ప్రతిది నాడుల నుద్రేకింపజేసేవే. ఇదే నేటి నాగరికతా లక్షణం; నేడు మన యువజనులు పొందుచున్న శిక్షణ. నాడులుయుద్రేకం చెందడమంటే, నరములలో నొక విధమగు పీడన కలుగుతుందన్న మాట! దీనినే యింగ్లీషులో Nervous irritation అన్నారు. దీని దెబ్బకు తట్టుకోలేరు. కొరడాతో కొట్టి స్వారిచేసినట్లు, యీనాడీ వ్యథ యువకుని తరుముతుంది. వీర్యపతనం చెయ్యమని ప్రోత్సహిస్తుంది. అలా చేసేవరకూ వూరుకోదు. పర్యవసానం వీర్యపతనం కావించి, నాడీవ్యథను శాంతింపఁ జేసికోవటం జరుగుతుంది. అందుకు హస్తాన్ని ప్రయోగించటమే కొంతమంది యువకులకు చేతనైనపని. ఇది ఒకరినుండి మరియొకరికి శరవేగంగా ప్రాకిపోతుంది. ఒకసారి దీనికి తలపడితే పాతుకుపోయిందన్నమాటే. కొందరు విద్యార్థులు వ్రాసే లేఖలఁబట్టి యిది స్పష్టమౌతుంది. ఈ చరిత్రంతా చూస్తే, వీర్య పతనానికి కారణం ముష్టి మైథునం, అందుకు హేతువు నాడీవ్యథ, దీనికి కారణభూతము ఆహార విధానాలు, జీవిత పద్ధతులు. కనుక ప్రధానమైన కారణాలు ఆహారవిహారములని స్పష్టపడింది. అందుమార్పులు రానిదే బ్రహ్మచర్య పాలన అసాధ్యమని తేలిపోయింది. అంటే మన నాగరికత మార్పు చెందనంత వరకు, మన యువజనులకు నీతిశాస్త్రం యేకరువుపెట్టినా యుపయోగ ముండదు. ఇందుకు ప్రభుత్వము, ప్రజలు తీవ్రప్రయత్నము చేయుటత్యం తావశ్యము.

ఇట్టి పరిస్థితులలో నీతులుబోధిస్తూ, ఆదర్శాలు వల్లెవేస్తూ–23 25 ఏండ్లు దాటినపిదప యువకులు వివాహమాడుట శ్రేయస్కరమని, 23 సంవత్సరముల లోపు పెండ్లియాడినవారు గవర్నమెంటు యుద్యోగమున కనర్హులని కొన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రకటించటం మేము హర్షింప లేకపోతున్నాం. 25 ఏండ్లవరకు బ్రహ్మచర్యపాలన చేయు

(మిగతా 6 వ పేజీలో)

సందేహాలు : సమాధానాలు

డా॥ శ్రీ సీతారామావధూత, N. D.,

(ఈ శీర్షిక ప్రతినెల యుంటుంది. సందేహములు పంపదలచినవారు ప్రతినెల ఒకటవ తేదిలోపల పంపవలెను. ఈ శీర్షికకెక్కుడు ప్రాధాన్యత యివ్వబడును — సంపాదకుఁడు.)

1. ఒకాయన సన్నగా, బలహీనంగావుంటాడు. తిండి బాగా యెక్కువ పరిమాణంలో తింటాడు. బలం రావాలంటే తినూ తినూ అంటారే. తింటే బలహీనం తప్పితే శక్తిరావటం లేదు. ఈ విచిత్రమేమిటో అర్థంకావటంలేదు. కారణమేమిటో వివరిస్తారా ?

—బి. రాజయ్య, నల్లగొండ.

ఆయన మధుమేహ రోగియై యుండియుండాలి. అలా కాకున్న ఆయన తన దేహపోషణకు సరిపడు పదార్థమునకన్న నధికముగ భుజించుచున్నాడు. అధికముగగొన్న యాహారము మలరూపమున శరీరమంతటచేరును. తత్ మాలిన్యాలను బహిష్కరించుటకు కొంతశక్తిని దేహం వినియోగిస్తుంది. అంటే, అధికాహారం వలన శక్తి రావటానికి బదులు, ఉన్న శక్తి తగ్గిపోతుందన్నమాట !

♦ ♦ ♦

2. ఉదయము ఆసనములు వేసిన తరువాత పరగడుపున కేవలము నిమ్మకాయరసములో రెండింతలు మంచినీటిని మాత్రమే కలిపి సేవించవలసినదిగా నొకరు చెప్పిరి. అట్లు చేయుటవలన కలుగు ఫలితము లెట్టివో వివరింపకోరెద.

—కొమర్రాజు లక్ష్మీనరసింహారావు, వరంగల్లు.

ఈ విధంగా "నిమ్మనీటిని" త్రాగటం ఆరోగ్యకరం. జీర్ణకోశం క్రమపడి, జఠరాగ్ని పెరిగి, కర కర ఆకలి పుడుతుంది. ఈ విధంగా ఉదయం 11, 12 గంటల వరకెట్టి ఆహారం యివ్వనందువల్ల, అంతకుముందు దేహంలో నిల్వయున్న రోగపదార్థం క్రమంగా బహిష్కరింపబడి, ఆరోగ్యం కలగటం, దీర్ఘాయువు పొందటం జరుగుతుంది. కాఫీ బదులిట్టి నిమ్మనీటివాడకం ప్రజాదరణపొందే మంచికాల మెప్పుడొస్తుందో !

♦ ♦ ♦

3. ఆపరేషన్ లేకుండా - వరిబీజము, బుడ్డలు, అండవృద్ధి నివారింపగలరా ?

—విద్వాన్ యస్. బ్రహ్మం, కడప.

ఓ ! తప్పకుండా నివారింపవచ్చును. కాని, చాలకాలం పడుతుంది. అండవృద్ధి తగ్గేవరకు ప్రకృతి చేసుకుంటే, అండవృద్ధి నిర్మూల మగుటతోఁబాటు, సంపూర్ణారోగ్యం లభిస్తుంది. ఓపికతో దీర్ఘకాలం చికిత్స చేసుకోవలసి వస్తుంది.

♦ ♦ ♦

4. గృహస్థులు ప్రకృతి చికిత్స పొందుచున్నపుడు, ఆ వెనుక సాంసారికసుఖముల ననుభవించుట వర్జ్యమా ? ఎట్టి ప్రతిబంధకములైనా యుండునా ? తగియుండునా ?

—కె. వి. సూర్యనారాయణ, బిక్కవోలు.

ప్రకృతిచికిత్స పొందుచున్నపుడు బ్రహ్మచర్యపాలన అవసరం. ప్రకృతిచికిత్స రోగిదేహములోని ప్రాణశక్తిని అభివృద్ధిచేస్తుంది. రోగాన్ని పారద్రోలేదే యీ ప్రాణశక్తి. కనుక, అన్నివిధాల ఆ ప్రాణశక్తిని పెంపొందించుకోవటం, ప్రాణశక్తి నశింపజేయుని విధాన మవలంబించటం ప్రకృతి వైద్య ప్రధానసూత్రం. సాంసారికసుఖం వలన ప్రాణశక్తి హరించిపోతుంది. కనుక, చికిత్సాకాలమందు వర్జ్యం. ఆ వెనుక, అంటే చికిత్సానంతరం క్రమబద్ధమైన సంసారిక సుఖం అనుభవింపవచ్చును. ఎట్టి ప్రతిబంధకము నుండదు. అట్టి సాంసారికసుఖం పొందుటకు చికిత్సానంతరం అన్నివిధాల తగియుండురనుట నిస్సందేహం. మనుపటికంటె సంతృప్తికరంగా దాంపత్యజీవితం సాగించి, ఆనంద మనుభవింపగలరు.

♦ ♦ ♦

5. ప్రకృతి చికిత్స సామాన్యుల కందుబాటులో నుండదనుట సత్యమా ? కుటుంబములోని ఆర్జనాపరుఁడు, సామాన్య ఆదాయముగలవ్యక్తి, అపక్వాహారియై మిగతా కుటుంబమును పోషించుట కిది ప్రతిబంధకము కాదుగదా ?

—హైదరాబాదు నివాసి

సామాన్యుల కందుబాటులో నుండదనుట పొరపాటు. కనీస మొక నెల దినములు శిక్షణపొంది యనుభవము గడిం

చుట అవసరము. అందుకు ఎవరి తాహతు ననుసరించి చికిత్సాలయములందు వారికి వసతులు అవకాశము లేర్పరుపం బడి యుండును. ఇక ఆహారపు ఖర్చులు. పక్వాహారమైనచో సర్వ సామాన్యమైన ఖర్చుతప్ప, విపరీత మేముండును? అపక్వాహారుల విషయములో ఎవరిశక్తి ననుసరించి వారు ఖర్చుపెట్టుకొనవచ్చును. దినమునకు ఎనిమిదణాలు మొదలు మూడు రూపాయలవరకు వెచ్చింపవచ్చును. సామాన్యాదాయము గల వ్యక్తి తన ఆర్థికశక్తిని బట్టియే ఫలాహారమునకు ఖర్చుచేయును. కుటుంబములోని ఆజ్ఞాపరుడు ప్రకృతి చికిత్సలో ప్రవేశించడమంటే, దురభ్యాసాలకు స్వస్తి చెప్పడమన్నమాట! కనుక కుటుంబములోని ఆజ్ఞాపరుడు దురభ్యాసములకు వెచ్చించే ధనమంతయు తన పండ్లాహారమునకు వినియోగించుట కవకాశముగల్గును. విలువైన పండ్లాహారికిని, చౌకబారు పండ్లాహారికిని ఫలితము ఒక్కటే. అంతే మాత్రము తేడాయుండదు.

♦ ♦ ♦ ♦

6. ప్రకృతి చికిత్సచేయించుకొని రుగ్మత నయమైన వెనుక, అపక్వాహారము విసర్జనచేయనగునా? జీవితాంత మపక్వాహారము భుజింపవలయునా?

—బ్రహ్మాండం రామారావు, నిడదవోలు.

రుగ్మత వచ్చింది గనుక చికిత్స చేసుకుంటున్నారు. చికిత్సలలో నపక్వాహార మొకటి. రుగ్మత నయమైన పిదప చికిత్సతో నేమిపని? కనుక, అపక్వాహారము విసర్జింపవచ్చును. అపక్వాహారము మానవుని సహజాహారము. కనుక జీవితాంత మపక్వాహారులుగా నుండిన, వ్యాధి బాధలవాతం బడనక్కరలేదు. "తిననేర్చిన రోగమురాదు" అనేది సామెత.

♦ ♦ ♦ ♦

7. చిన్నతనాన, యౌవన ప్రాదుర్భావ సమయాన ముష్టిమైథునమునకు లోనై, నాటినుండి నేటివరకు నిత్యవీర్య స్ఖలనముతో బాధపడుతూ, గృహస్థుయై సాంసారిక సుఖముల సంపూర్ణానుభూతిని పొందజాలక ఖేదపడు యువకునిపట్ల తామిచ్చు సలహా యేమి? ఆ జీవితాన నవవసంతోదయ మగునా?

— హైదరాబాదు నివాసి.

వీర్యము నుత్పత్తిచేయు వృషణములను రెచ్చగొట్టి, నాడులకు ఉద్రేకమును కలిగించి, తాత్కాలిక కామోద్రేకాన్ని కలిగించే మందులను ఇంజెక్షనులను వాడవద్దని మా సలహా. అట్టి మందులవలన వృషణములు బలవంతముగ శోషింపబడుటయు, నాడీమండలము క్రమముగ శిథిలమగుటయుతటస్థించి, శాశ్వతమైన అపకారము జరుగును. చివరకు ముల్లుకర్రతో (మందులు ఇంజెక్షన్లతో) ఎంత పొడిచినా కదలలేని (కామోద్రేకము పొందలేని) స్థితికి శాశ్వతంగా దిగజారిపోతుంది. కనుక, నాడీమండలాన్ని క్రమక్రమంగా బలపరచి శోషించిపోయిన వృషణములకు నూతనోత్తేజము కలిగించగల ప్రకృతి చికిత్స మినహా గత్యంతరం లేదని మా గట్టి సలహా. ప్రకృతి జీవన పరులుగా నుండిన ఆ జీవితాన నవ వసంతోదయ మగుట నిశ్చయము.

♦ ♦ ♦

8. (1) ఆసనములు ప్రాతఃకాలమునవేయుటయోగ్యమా? సాయంకాలమున వేయుట మంచిదా?

(2) శీర్షాసనానంతరం శిరస్స్నానము చేయవలెనా? లేక కంఠస్స్నానము చేసిన సరిపోవునా?

(3) ఆసనములు వేయుటవలన కలుగు ఉష్ణాధిక్యతను తగ్గించుకొనుట కెటువంటి ఆహారమును భుజింపవలెను?

—వి. సుదర్శనరావు, విజయవాడ.

1. ఆసనములు ఉదయ సాయంసమయములందెప్పుడైనను వేయవచ్చును. శరీరమందలి వ్యాపారములు (క్రియా కలాపములు) స్థిమితపడి, మనసు నిర్మలముగా నిశ్చలముగానున్న ఆసనములు వేయవలెను. మానసికంగా శారీరకంగా అట్టి స్థిమితత్వము ప్రాతఃకాలమున ఉండును. కనుక ఆ కాలమే యోగ్యము. క్రొత్తగా ఆసనము లభ్యసించువారికి సాయం సమయమే అనుకూలము. దినమంతయు శరీరమంతయు సాగియుండును. కనుక సాయంసమయమున సులభముగా శరీరమును వివిధరీతుల వంచనగుటే యందులకు కారణము.

2. అసలు యెప్పుడైనా శిరస్స్నానం చేయుటే యుత్తమం. ముఖ్యంగా శీర్షాసనానంతరం శిరస్స్నానం అవశ్యం చేయవలసి యుండును.

3. యోగాసనముల వలని ఫలితాన్ని సంపూర్ణంగా పొందాలంటే అపక్వాహారమే సేవించాలి. లేకున్న సాత్వికాహారమైనను కొంతమేలు. ఉష్ణాధిక్యత తగ్గుటకు స్నానపానాదులు కొంత తోడ్పడినను, సాత్వికాహార సేవనము ముఖ్యంగా తోడ్పడును.



వ్యాధులు - బాధలు

డా॥ శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజు, N. D.,

(గత సంచిక తరువాయి)

నేటి ప్రజలందరు కాఫీగత ప్రాణులై, ఉదయమున ఉష్ణోదక స్నానములను, అగ్ని ద్రావకమువంటి వేడిపానీయములను త్రాగుటచేత, అతివేడిగానున్న పదార్థములను తినుటవల్లను, అట్లే యతి చల్లని ఆహారపానీయముల సేవించుట చేతను - పళ్ళు దెబ్బతిని పలురకముల పళ్ళవ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. మరియు, పళ్ళు తోముకొనుటకు అమ్మబడు క్రిమినాశక పండ్లపొడులు, టూత్ పేస్టుల మూలమున దంతవ్యాధులు కలుగునని గ్రహింపవలెను. ఒంట్రుమట్టితో పళ్ళుతోముకొనుచు, మామిడాకువంటి పచ్చని యాకుతో పళ్ళను శుభ్రముగ తోముకొను చుండుటచే పళ్ళవ్యాధులు రావని అనుభవముచే జెప్పుచున్నాను.

శిరోభారము: రొంప

ముక్కునుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవు గాలియొక్క ఉఛ్వాస నిశ్వాస మార్గములయందు కలుగుమంటయే. దానికే రొంపపట్టినదందురు. ఈ రొంప అనారోగ్యవంతులకే గాని ఆరోగ్యవంతుల కంత బాధనీయదు. ఇది అన్యపదార్థమును తొలగించి ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరచుట కేర్పడు ఉపకార సాధనమే. శిరోవాతము, దంతరోగమువలెనే శరీర మన్యపదార్థముచే నిండియున్నదనియు, జీర్ణకోశము సరిగ పని చేయుటలేదనియు బోధించును. ఉపశమన స్నానములును, భాష్ప, ఆతపస్నానములు, లంకణము, అవిదాహిపత్యము, శుభ్రమైనగాలిలోను ఎండలోను పరిశ్రమ, కిటికీలు తెరచుకొని గాలి తిరుగుచోట నిద్రించుట మొదలగు విధానముల వలన ఈ బాధ త్వరలో నివారణమగును. ప్రవాహోదకమునందు ప్రాతఃస్నానములు, నాశికతో నీళ్ళు పీల్చుట చాల యుపయోగము.

శ్వాసకోశాభిష్యందనము (Influenza)

1890 సంవత్సర ప్రాంతమున యూరపు ఖండమున వ్యాపించిన యీ వ్యాధి అల్లోపతి వైద్యులకు లొంగక కలవరం బెట్టినను - తొట్టిస్నానములు, ఆతపస్నానములు, భాష్పస్నానములవలనను, అవిదాహిపథ్యమువలనను, ఎటువంటి స్థితిలోనున్న ఇన్‌ఫ్లూయెంజాయైనను బహు సులువుగ నిమ్మళించినట్లు రోగావైద్య శాస్త్రమున దెలిపియున్నారు. అన్ని వ్యాధులవలెనె, యిదియు జీర్ణకోశము చెడుటచేతను, అన్యపదార్థ వ్యాపకమువలన కలిగి, దానియం దేర్పడు మందమువలన జ్వరము కలుగును. అన్యపదార్థ బహిష్కారణ కార్యము శ్వాసకోశములపై నధికముగ బడును. ఆ బహిష్కారణ కార్యమును చర్మముపై పునకు మరల్చుటవలన శ్వాస కోశములకు భారము తగ్గించినట్లగును. అందుకు, ఆతప స్నానములు, భాష్పస్నానములు (Steam baths) అమోఘముగా పనిచేయును.

మన దేశమందును శ్వాసకోశాభిష్యందన వ్యాధి ఇరువది యవ శతాబ్దారంభమునందు చాల దారుణముగ వ్యాపించి, మందుతీసికొనుటచే గుదురలేదుగాని, లంకణములు మిరియాల రసముతో సులభముగ గుదిరెను. మందు వైద్యమెప్పుడును ముప్పు దెచ్చునేగాని, ఉపకారిగాదు.

కంఠవ్యాధులు

ఇటీవల యీ రోగములుకూడ విశేషముగనే కనబడుచున్నవి. వీటికిని కారణము శరీరమందలి అన్యపదార్థాక్రాంతము, జీర్ణకోశము చెడుటయే! అది తెలియక అల్లోపతి వైద్యులు వ్యాధి గొంతుకయందు మాత్రమే కలదని యెంచి ఆ భాగమునకు మాత్రమే చికిత్స చేయుదురు. ఆహార నియమములేక జీర్ణకోశము పూర్తిగ చెడుటయు, ఊపిరితిత్తులకు అన్యపదార్థము వ్యాపించి శ్వాసకోశ వ్యాధులుగ మారుటయు తటస్థించును.

అన్యపదార్థమునందు మంటమేర్పడి అది శిరస్సున కెక్కజూచునపుడు మెడద్వారా పోవలెనుగదా! ఇది ఇరుకైన చోటగుటచే యిందు బాధలేర్పడును. అందుచే ముఖవైఖరి విద్యచే దీనిని సులభముగ దెలియగలము. గొంతుక మంట, బొంగురు బోవుట, కొండనాలుక వాపు, అంగిడి వాపు మొదలగువాని కన్నిటికిని కారణ మీ యన్యపదార్థ మక్కడ జేరి మంటమేర్పడుటయేగాన, జీర్ణకోశము బాగుపడుటకును, శరీరమందలి అన్యపదార్థ విమోచనమునకును ఉపశమన స్నాన

ములు మొదలగు చికిత్సలు, అవిదాహిపథ్యము, ఎండలోను మంచిగాలిలోను పరిశ్రమ, గాలితగులుచోట్ల నిద్ర అవసరము.

కంఠము వాచుట, కంతివలె నేర్పడుట

కొండవాళ్ళకు సాధారణముగ యీ వ్యాధి గలుగుచుండు ననియు, వాళ్ళు అధిక బరువుల మోయుటచే నీ వ్యాధి గలుగుటకు కొంత కారణమైనను, మంచి నీరుకూడ కొంతవరకు ఆ ప్రదేశములందు కారణమగును. ఎండదగలని కొండవాగుల నీరు ప్రవహించుటలో ఖనిజ పదార్థముల గ్రహించును. ఎండచే వడగట్టబడక త్రాగినపుడు అందలి ఖనిజములు శరీరమందుజేరి అన్యపదార్థముగనుండి, యీ వ్యాధికి గారణ మగును. సాత్వికాహారమును తీసికొనుచు, ప్రకృతిసిద్ధమైన నడవడిగలవారి కీపదార్థములు చెమట రూపమునను, జీర్ణశక్తి వలన మలమూత్ర ద్వారములగుండాను త్రోసివేయబడుటచే యీ వ్యాధులంటవు. కాని కృత్రిమాహారులకు తప్పకవచ్చును. కొందరికి తల్లిదండ్రులనుండి సంక్రమించును. జీర్ణముగాక అన్యపదార్థమైన పదార్థము గొంతుకగుండ శిరస్సున కెక్కునపుడు, అక్కడ జేరియుండునపుడును గొంతుకపై వాపుగాని, లేక అంత బాధించని కంతివంటి పెరుగుదలగాని యేర్పడును. ఇట్లు పై భాగమందలి వ్యాధివలన అపాయము లేకున్నను ఊపిరిపీల్చుట కడ్డుదగులు వాపువలన శ్వాస ఆడక ప్రాణహానికూడ తటస్థించవచ్చును. ఒకొకప్పుడు నరముల సంబంధమైన వ్యాధులు గలుగవచ్చును. ఎండదగలని ప్రవాహోదకము త్రాగుటకు పనికిరాదు. అట్లే మంచుగడ్డతో అతి శీతలముగ జేయబడు పానీయములును వర్జితములు. ఆరోగ్యమును జెడుపుటలో యీ పానీయములు మనకు విశేషమైన అపకారము జేయుచున్నవి. ఉష్ణదేశమైన మన భారత ఖండ భాగములందు గూడ పాశ్చాత్యదేశములందు వలె ఐస్‌క్రీమ్ (Ice cream), మంచుగడ్డ వేసిన సోడా, సువాసనగల షర్బతులు త్రాగుట కలవాటుపడుట విచారకరము. ఈ చల్లని పానీయములు ఆరోగ్యమును జెరిపి వైద్యుల ఆర్జనకు సహాయ్యము జేయును.

మనుష్యుడు మంచినీటిని దప్ప యితర పానీయముల ద్రాగుట అనవసరమేగాక, అస్వాభావికము గూడ నగును. అందును మంచుగలసిన యీ నీటియందు మొక్కలే పెరుగవు. అట్టి స్థితిలో మనకేల అపకారి గాకుండును ?

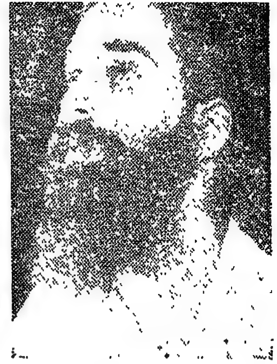
అన్ని రోగములకువలెనే ఈ రోగమును అపాయస్థితియందు గూడ ఉపశమన స్నానములతోబాటు, ఆవిరి స్నానము శిరస్సునకు తరుచు పట్టుటచే అపాయస్థితి తప్పును. తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించినపుడు జీర్ణక్రియ చెడి శరీర మన్యపదార్థాక్రాంతమైయున్నపుడును, చిరకాలము అవిదాహికరపథ్యముతోబాటు ఉపశమన స్నానములును, ఆవిరి, ఆతప స్నానములును, మంచిగాలిలో నిద్ర, ఎండ, గాలి గలచోట పరిశ్రమ చేయుటవలన, యితర రోగములవలెనే యిదియును గుదిరి ఆరోగ్యము ప్రాప్తించును.

(౨వ పేజీ తరువాయి)

టలో గొప్ప విశిష్టతయున్నమాట నిజం. అంతవరకు వెన్నుముదిరిన పిదప వివాహ మాడినవారికి జీవితాంతం చేగులేని దాంపత్య జీవితం లభిస్తుందనుట ముమ్మాటికి సత్యం. కాని, వివాహ మింత యాలశ్యముగ జరిగేటప్పటికే, నూటికి డెబ్బది మంది యువకులు ముష్టిమైథునమున కలవాటుపడి నిర్వీర్యులగుచు, అందెందరో దాంపత్యజీవితములకు నోచుకోలేకుండ పోతున్నారని, కొందరు 10 వ యేటనే యీ దురభ్యాసము ప్రారంభిస్తున్నారని యనుటలో సందేహములేదు. ఇట్టి విషమపరిస్థితులలో 16, 18 ఏటనే వివాహము చేసినచో, ముష్టిమైథునాది దురభ్యాసముల పాల్పడకుండ యువకులను రక్షింపవచ్చునని మా యభిప్రాయము. ఇట్టి యుక్తవయస్సు రాగానే (early marriages) వివాహాలుచేస్తూ, మరోప్రక్క ఆహారవిధానమందు యుత్తమ విధానముల బోధించుచు, ప్రౌఢ (late marriages) వివాహాలను ప్రోత్సహించటం సవ్యమైన మార్గం. ప్రౌఢ వివాహాలవల్ల పిల్లిని చేయబోగా కోతియై కూర్చున్నట్లవుతుంది. శరీర శాస్త్రరీత్యా కాకపోయినా, ప్రస్తుత విపరీత పరిస్థితులలో యుక్తవయస్సు రాగానే వివాహాలు చేయుట అత్యావసరం. ముష్టి మైథునాది దురభ్యాసాల నుండియువకుల రక్షించిన వారగుదురు.

అతి స్థౌల్యము

శ్రీ రాపర్ల జనార్దనరావు, B. A., B. Ed.,



శరీరము మోక్షసాధన కొక యంత్రము. ఇయ్యది ఆత్మ కనుకూలమైనదిగ నుండవలెను. వ్యక్తికిమించిన పనిముట్టు ఉండరాదు. చిన్నపిల్లవానికి బరువైన పలుగుగాని, గొడ్డలిగాని యిచ్చిన లాభమునకు మించి నష్టముజరుగును. అటులనే యాత్మసాధన కనువగు శరీర ముండవలెను. భార శరీరము లందు కుపయోగకరములు కావు.

శరీరమునకు మించిన భార మేర్పడుట సాధారణముగ హెచ్చుమందికి 30-40 సంవత్సరములకు ప్రారంభించును. కాని కొంతమందియందు చిన్ననాటినుండియే మొదలిడును. దీనినే అతిస్థౌల్యము (Obesity) అందురు. భార శరీరములు రెండు విధములు. 1. ద్వంద్వశరీరములు లేక వదులు శరీరములు. 2. క్రొవ్వుశరీరములు. ఈ రెండవతరగతి శరీరములు గట్టిగనే యుండును. కాని రెండురకములును శారీరక ఆధ్యాత్మికోన్నతుల కాటంకములుగ నుండును.

ఈ భారము లేక లావు ప్రథమమున పొట్టవద్ద ప్రారంభించును. అటనుండి క్రమేపి శరీరమందలి యితర భాగములకుఁ జేరుటకు ప్రారంభించును. ఆరోగ్యోపాసకుఁ డెప్పుడును దన పొట్టనుగూర్చి జాగ్రతవహింపవలెను. వక్షస్థలమునకన్న, పొట్ట యెప్పుడు నొక యరంగుళము తక్కువయుండవలెను. ఆరోగ్యవంతుని యుదరము చక్కని యాకారముగలిగి కండరములు తేలియుండును. గాంధీజీ యుదరమిందులకు తార్కాణము. సన్నని నడుముగల సింహము మృగరాజనబడినది. కాని పెద్దనడుముకలిగి, కానవచ్చిన జంతువులనెల్ల పొట్టను బెట్టుకొను పెద్దపులి కీ గౌరవము దక్కినదా ? సింహశక్తి కావలెనన్న సింహమువంటి నడుముకల్గియుండవలెను. కామోద్రేకము, శీఘ్రవీర్యస్ఖలనము, ఇంద్రియలౌల్యము, మున్నగునవి దీనివలన సంభవించును. కాన దీనిని నభ్యాసముచే ("అభ్యాసే నతు కౌంతేయ") తొలగించుకొనవలయును.

భారశరీరము కాని, అధికోదరము కాని మూడు కారణముల వలన కల్గును.

(1) శరీరమునకు కావలసిన యాహారమున కన్న యధికాహారము దీసికొనుట. (2) శరీరమందలి గ్రంథులు సరిగ పనిచేయకపోవుట. (3) వంశ పారంపర్యముగ వచ్చుట. ఆహార విషయమై జాగరూకత వహించకపోవుట మనలో నూటికి డెబ్బదిమందికి కలదని చెప్పవచ్చును. చిఱుతిండ్లు తినుట, హెచ్చుగపిండి పదార్థము తినుట, క్రొవ్వు పదార్థములగు నెయ్యి, నూనె మొదలగునవి అధికముగ స్వీకరించుట వలన అతి స్థౌల్యము సంభవించుచున్నది.

గ్రంథులు మన శరీర రక్తస్రవమునకు ఆరోగ్యమున కత్యంతావశ్యకములైనవి. ప్రత్యేకముగ ననేక వ్యాధులు గ్రంథుల లోపము వలన కల్గుచున్నవని నిపుణులు endocrinologists వక్కాణించుచున్నారు. ఈ సందర్భమున డాక్టరు స్టీనాక్ యొక్క పరిశోధనలు (Steinach's Experiments on Rejuvenation) గమనార్హము. ఈతడు వియన్నాలోని పరిశోధనాలయమున ఎలుకలపై సృష్టిఅవయవ గ్రంథులను గూర్చి పరిశోధనలు సల్పినాఁడు. ముసలి యెలుకలకు పడుచు ఎలుకల గ్రంథులను అంటుగట్టి, వానిలో యౌవనమంకురించు విషయమును గ్రహించినాఁడు. అయ్యవి జయప్రదమైన పిదప మానవులపైనఁగూడ ప్రయత్నములు సల్పినాఁడు. ఒకపరి లావుపాటి వయసు మరలిన ఒక స్త్రీ గ్రంథులను తొలగించి నూత్నమైన గ్రంథులను ఆపరేషన్‌వలన అంటుకట్టుటచే నామె తిరిగి ఒయ్యారముగల ఒక ముద్దుల పడుచువలెనయ్యెనని యస్. ఒ. ఎడ్విన్‌గారు వ్రాయుచున్నారు......

When he (Steinach) transplanted new gonadal glands in a fat, uncomely, ageing woman patient, she responded miraculously. She regained her symmetry and the charm of her earlier years – S. O- Edvin." దీనినిబట్టి గ్రంథులు శరీర సౌష్ఠవమున కెంతేయో యుపయోగకారులని తెలియుచున్నది. స్థూలకాయులకు దవుడలక్రిందనున్న థైరాయిడ్ గ్రంథు లత్యధికముగ గాని లేక యత్యల్పముగగాని పనిచేయుచున్నవని తెలియనగును. Hyper-thyrodic Sub-Thyrodic అని అందురు. ఈ గ్రంథులు అయొడిన్ అను పదార్థమును స్రవించును. ఈ అయొడిన్ హెచ్చుగ నుప్పునీటియందు లభించును. యోగశాస్త్రరీత్యా యీ అయొడిన్ మనకు

ర్వాంగాసనము, మత్స్యాసనము, భుజంగాసనములువేయుట వలన లభించునుగాని, ఇతర జంతువుల అవయవములు గాని, లేక యితర పురుషుల అవయవములు గాని వన శరీరమున జొప్పించుకొనవలసిన హేయస్థితి ప్రకృతి చికిత్సావేత్తకు కలుగరాదు. ఈ ఆసనములవలన గ్రంధులు మొదటగ కొంత చెడినను తదుపరి పునశ్చైతన్యము గొందును.

వంశపారంపర్యముగ వచ్చు అతిస్థౌల్యమైనను తదేక దీక్షగ నారోగ్యసూత్రము లవలంబించినచో తగ్గిపోగలదు. పూర్వీకులు ప్రకృతి నియమోల్లంఘన చేయుటవలన మనలో కల్గిన దోషములను, తిరిగి మనము సదభ్యాసములచే పోగొట్టు కొనవచ్చును.

చికిత్స: క్రొవ్వు పదార్థములు విసర్జించవలెను. పిండి పదార్థములు కూడ సాధ్యమైనంతవరకు దక్కువ తీసికొన వలెను. పిండిలేనట్టి కూరగాయలు (non-starch vegetables) తీసికొనవచ్చును. అనగా అన్నము, ఇడ్లీ, అట్లు, గారెలు మున్నగునవి తగ్గించి, కూరలు హెచ్చుగా తీసుకొనవలెను. నీరు హెచ్చుగాగల దోస, క్యాబేజి, కర్బూజ (Water melons) మున్నగునవి తీసికొనవచ్చును. తగినంత నీరుగలిపిన నారింజరసముపండ్లు మున్నగునవి తీసికొనవలెను. దీనినే లిండ్ల హారు Low Carbohydrate food అని పిలుచుచున్నాడు.

2. తలనుఎత్తి ఎదురుగచూచుచు చకచక 2, 3 మైళ్ళు ఉదయమున నడచుట, ఈదుట అభ్యసింపవలెను. పొత్తి కడుపు గట్టిపడునట్టి ఆసనములు వేయవలెను.

(అ) విపరీతకరణి - వెల్లకిలపరుండి (శవాసనమువలె) కాళ్ళదగ్గరగనుంచి పైకిలేపవలెను. కాళ్లు ఏటవాలుగ 45० లేచునట్లు చేయవలెను. మోకాళ్లు వంగరాదు. చేతులతో పోటీ పెట్టరాదు. దీనివలన బొడ్డుచుట్టును గల కండరములు గట్టిపడును.

(ఆ) సర్వాంగాసనము. (ఇ) మత్స్యాసనము. (ఈ) పశ్చి మోత్తానాసనము. (ఉ) భుజంగాసనము. (ఊ) పాదహస్తా సనము — వీనిని తప్పక నొక యరగంటసేపు యభ్యసించ వలెను.

3. ద్వంద్వశరీరులు ఉదయము రెండు చెంచాల స్వచ్ఛమైన తేనె నీటియందు కలిపి త్రాగవచ్చును. లేదా స్వచ్ఛమైన ఆవుపాలు దొరికిన మూడు చెంచాల తేనె దానియందు కలిపి త్రాగవచ్చును.

4. తొట్టి స్నానములు - కటిస్నానము ఉదయము సాయంత్రము లేక మూడుపూటలు చల్లని నీటియందు చేసి నచో అన్యపదార్థముకూడిక తొలగిపోవును. ఇది చాల ముఖ్యము.

5. ఉపవాసములచే నీరసపడుటకంటె మూడు దినములు నీరు కలిపిన నారింజరసము, పండ్లు మొదలగువానిపై ఉండు టకు యత్నింపవలెను. లేదా నీరు పోనివ్వక యుడక బెట్టిన చప్పిడి కూరలపై 4,5 దినము లుండవచ్చును. లేదా రాత్రి పూటభోజనముమాని కొలదిఎండుద్రాక్షపండ్లు, ఖర్జూరపండ్లు నానవేసిన నీటిపైనగాని, నారింజరసముపైనగాని ఉండుటవలన అనవసరపు క్రొవ్వు పదార్థము తొలగును. ఒక్కపూట మాను టయే కాబట్టి అంత కష్టముకాదు. ఒకే పర్యాయము శరీర మును కృశింపచేయుట కంటె యిట్లుచేయు టుత్తమము. 'ఏకభుక్తం సదారోగ్యం' అని సూత్రము

6. చెమట వచ్చునటుల కష్టపడి వ్యాయామము సల్పుట. (ఆసనములు చేసిన వెంటనే చేయరాదు. అరగంటన్నైన వ్యవధి యుండవలయును. ఆవిరి స్నానము లపుడపుడు చేయు చుండవలెను.

7. దీక్ష శ్రద్ధా శక్తులు కలిగి ఆరోగ్యోపాసన చేయ వలయును.

ఈ క్రింద నుదహరించిన పట్టికనుబట్టి స్థూలకాయులు సహజశరీరులకంటె నెట్టి విపరీతస్థితిలో నున్నారో - గమ నించండి.

ఒక లక్షమందిలో ఈ క్రింది విధమున మరణించుచున్నారు.

వ్యాధి	సహజ శరీరులు	భారశరీరులు అధిక భారము 5%-14%	15%-24%	25%
రక్తనాళవ్యాధులు	23	34	46	41
మూత్రాశయ వ్యాధులు	82	108	202	224
రాజమార్గ సంఘటనలు (Accidents)	60	65	65	87
మధుమేహము	14	22	45	117
గుండె జబ్బులు	80	115	135	129
కఫాల వ్యాధులు	70	101	115	170



ఆయుః క్షీణము

డా॥ శ్రీ పాలపర్తి నరసింహారావు, N.D.,

(గత సంచిక తరువాయి)

మానవాయుర్దాయము క్షీణించుటకు అనేక కారణములలో ముఖ్యమైన మూడింటిని పేర్కొనియున్నాను. (1) ఆహారములో జీవపదార్థముగాని, పోషకపదార్థముగాని లోపించుట (2) ఆహారము వంటబట్టకపోవుట (3) మలమూత్ర స్వేదములు సమగ్రముగ బహిష్కరింపఁబడకపోవుట. ఈమూడింటిలో మొదటిదియగు ఆహారమును గురించి సాకల్యముగ బోధించినాను. మానవాయుర్దాయము వృద్ధియగుటకు ఆహార పరిమాణములో కనీసము సగభాగము అపక్వశాఖఫలములను భుజించుటత్యావశ్యకమని ఆధునిక ఆహార శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించినారు. పచ్చిపదార్థములలో నుండు జీవాణువులే ప్రాణశక్తిగా మారుచుండును. ప్రాణశక్తి లోపించుటయే ఆయుఃక్షీణము. అస్వాభావిక జీవనము చేయు నిరుపేదలు ఆరోగ్యవంతులై యుండుటకే యపక్వ శాఖ ఫలములను తినుచున్నారా అని ప్రశ్నించవచ్చును. శ్రీమంతులకంటె, పేదవారికే యెక్కువ యపక్వపదార్థములు లభించుచుండును. ధనికులకు నిర్జీవములగు పిండివంటలు తప్ప ఫలజాతులు వారికి రుచింపవు. పేదవారు దోసపండు దొరికినా, నేరేడుపండు దొరికినా, అత్తిపండ్లు, పాలపండ్లు, ఈతపండ్లు మొదలైన ఏ స్వల్పజాతులు లభించినా, పరమానందముగ భుజించుచుందురు. అదియునుగాక, జీవపదార్థమును ప్రసాదించు ఎండలో పనిచేయుదురు. జీవపదార్థము నభివృద్ధి చేయు నిర్మల శీతోదకము త్రాగెదరు. బహిరంగ ప్రదేశములందు 24 గంటలు ప్రాణవాయువు నాస్వాదించుచుందురు. ఇట్లు జీవనముచేయు నిరుపేదలకే అధికముగ జీవపదార్థము లభించుచుండును. శ్రీమంతుల కేపండూ సహింపదు. వాయువునుండిగాని, ఉదకమునుండిగాని, ఆతపమునుండిగాని స్వీకరింపదగిన జీవపదార్థము వారికి లభించుటలేదు. పేదవారు మాంసాహారమును, కల్లు, సారాయిల వర్జింతురేని, ప్రతి ఒక్కరు శతవర్షములు జీవింపగలరు.

కాబట్టి దీర్ఘాయురారోగ్యముల ననుభవించుటకు ప్రతి మానవుడు విధిగ లభించినన్ని యపక్వ పదార్థములను భుజించుచుండవలెను. రసనేంద్రియ నిగ్రహము గలవారు యావజ్జీవము సంపూర్ణ ఫలభోజనముతో జీవింపవచ్చును. అపక్వ భోజనము వలన శక్తి అభివృద్ధినొంది ఆయుర్దాయము పెంపొందును. సంపూర్ణ అపక్వశాఖఫలాహారియై సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవించుచున్న శ్రీ సీతారామావధూతగారు (వయస్సు 76) మనకు మార్గదర్శకులు.

ఆహార విషయములో పొదుపుగాని, లోభితనముగాని పనికి రాదు. తక్కినఏయితరవిషయములోనైన, పొదుపునవలంబింప వచ్చును. కాని ఆహార విషయములోమాత్రమట్లు చేయతగదు. మానవుడు దీర్ఘకాలము జీవించుటకు ఏడంతస్తుల మేడ లక్కరలేదు. నవరత్న ఖచితములైన ఆభరణము లవసరములేదు. పట్టుపీతాంబరము లక్కరలేదు. కాని ఎంత ప్రియమైనను పరిశుద్ధమైన అపక్వశాక ఫల భోజనము మాత్ర మత్యంతావశ్యకము. ఆహారవిషయంలో పొదుపుచేయువారు, ముందుముందు పదిరెట్లెక్కువ నష్టపడుటయేగాక, జీవితమునకే భంగముగలుగును.

ఇకను రెండవదియగు 'ఆహారము వంటబట్టకపోవుట'ను గురించి సమగ్రముగ తెలిపెదను. శరీరమునకు ఆహారముకంటె నీటివలన ఎక్కువ ప్రయోజనమున్నది. మన రక్తము నూటికి 75 పాళ్ళు జలము. ఈ జలము ఆహారసారమును తనలోనికాకర్షించుకొని, రక్తనాళములద్వారా ప్రవహించి, ప్రతి సూక్ష్మ భాగమునకందించి పోషించుట మొదటిప్రయోజనము. ఆహారము తాలూకు మిగిలిపోయిన మాలిన్యమును కొంత భాగము తనలో కరగించుకొని, మూత్రస్వేదముల మార్గమున బహిష్కరించుట రెండవ ప్రయోజనము. మనము త్రాగు నీరెంత నిర్మలముగనున్న నంత ఆహారసారము స్వీకరింపబడుటయు, మాలిన్యములధికముగ కరగి బహిష్కరింపఁబడుటయు జరుగును. దాహమైనపుడు పరిశుద్ధమైన నుదకమునే త్రాగవలెగాని, సోడా, కాఫీ, టీ, మజ్జిగ, పాలు మొదలగు పానీయములను త్రాగరాదు. జలమువలన శరీరమునకు గలిగే ప్రయోజనమును గ్రహించినవారెవ్వరు నీళ్ళకుబదులు కాఫీ, టీలను త్రాగరు. ఈ పానీయములలో కాఫీపొడి, చెక్కెర, టీ సారములు మిళితమైయుండును. కనుక, వాటి కాహార సారమును గ్రహింపగల శక్తి యుండదు. గంజితో

నిండిన నూతన వస్త్రము నీటిని పీల్చలేదు. ఎందువలన? దానినిండ మాలిన్యమున్నది. అలాగే కాఫిపొడి, చక్కెరలు కలిసియున్న పానీయములు ఆహారసారమును గ్రహించలేవు. ఈ కారణమువలన వినోదము కొరకు దాహమైనను, కాకపోయినను తరుచుగ కాఫీ, టీ సోడాలను త్రాగువారి కాహారము వంటబట్టనిస్థితి యేర్పడును. టీ, కాఫీల నమితముగ త్రాగువారు స్వీకరణ బహిష్కరణ శక్తులు నశించుటచే క్షయరోగమువంటి క్షీణరోగములకు గురియగుదురు. మా దగ్గర బంధువొకాయన రైల్వేగూడ్సు క్లార్కు (Railway goods clerk) ఆరోగ్యముకంటె ధనమే ప్రధానమైన యీ నాగరిక ప్రపంచములో పైయువకుఁడు మామూళ్ళకొరకు నుదయము 7 గం.లు మొదలు రాత్రి 10 గంటలవరకు పనిచేయుచుండెడివాఁడు. ఆతఁడు భోజనమున కింటికిపోక, గంటకొక కప్పు కాఫిగాని, టీ, గాని, సోడాగాని తెప్పించుకొని త్రాగుచు పనిచేయుచుండెడివాఁడు. ఆయన యచిరకాలములో క్షయరోగమునకు గురియై చనిపోయినాఁడు. మరియొక స్నేహితుఁడు శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టరు యుద్యోగము చేయుచు పై పద్ధతిలోనే జీవితము గడిపి క్షయతోనే మరణించాఁడు.

కాఫీ, టీ, సోడాలను తరుచుగ త్రాగువారి కాహార స్వీకరణశక్తి సన్నగిలిపోవుచుండును. వంటబట్టనిస్థితి కొంతకాలము జరిగేసరికి క్షయరోగమునకు గురియై యకాలమునమరణించెదరు. నిర్మల జలపానము, బహిష్కరణ వ్యాపారమునకు మిక్కిలి సహాయకారి. ఈ కారణమువలన మనపూర్వులు ఉదయము నిదురలేవగనే రాగిలోటాలో నిల్వయుంచిన నిర్మల శీతలోదకము త్రాగుటారోగ్యప్రదమని చెప్పిరి. అట్లుత్రాగబడిన శీతలోదకము జీర్ణకోశమునకు బలకరముగా పనిచేసి జీర్ణద్రవములు స్రవించుటకుఁ దోడ్పడును. ఉదయమున జీర్ణకోశములో నిల్వయున్న తెమడ, పసరు, ఆమ్లము నీటిలోకరిగి, మూత్రముగ బహిష్కరింపఁబడును. జీర్ణకోశము శుభ్రపడుటకీపద్ధతిచాల యుత్తమమైనది. ఈ జలపానము ప్రేవులలో చెమ్మ నభివృద్ధిచేసి, కాలవిరేచనము చక్కగ నగుటకుఁ తోడ్పడును. సద్బ్రాహ్మణులుదయమున శీతలోదక స్నానమాచరించి, సంధ్యావందనము చేయునపుడు "కేశవాయస్వాః, నారాయణాయ స్వాహాః, మాధవాయస్వాః" అను భగవన్నామముల నుచ్చరించుచు జలపానము చేయుదురు అట్లు త్రాగఁబడు జలము చాల పవిత్రమైనది. ఈ విధముగ మూడువేళల సంధ్యావందనము చేయుచు పవిత్రోదకము త్రాగువారు ఆరోగ్యవంతులై దీర్ఘకాలముజీవించుచున్నారు. నాగరికులు దంత ధావనమైన చేయకముందే బెడ్‌కాఫీ యను పేరుతో కాఫిగాని, టీగాని త్రాగనిదే పక్క దిగరు. ఈ యభ్యాసముగలవారి జీర్ణకోశము లేదినమున కాదినము శుభ్రపడవు.

పసరు, ఆమ్లము, తెమడ ఎక్కడిదక్కడ నిలబడిపోవును. పైగా కాఫియొక్క వేడివలన, జీర్ణావయవములకు దౌర్బల్యముగలుగును. కాబట్టి యారోగ్య దీర్ఘాయువుల నభిలషించు వారలందరు, విధిగ దంతధావనము చేసిగాని, చేయకగాని, ఒకగ్లాసు నిర్మల శీతలోదకముఁ ద్రాగు టవసరము. రాగి కంచు మొదలగు లోహ పాత్రలలో నిల్వయుంచఁబడు నీటికంటె కుండలోగాని, కూజాలోగాని నిల్వయుంచిన నీరు శ్రేష్ఠమైనవి.

జ్వరరోగు లాహారమును కోరరు. కాని శీతలోదకము నధికముగ త్రాగుచుందురు. ఎందువలన? వారి శరీరమున క్రుళ్ళి మురుగుచుండు ఆహార ఆంత్ర విషములు కరగి బహిష్కరింపఁబడుటకు ప్రకృతి ఆ విధముగ ప్రోత్సహించును. జ్వరరోగులకు అడిగినప్పుడెల్ల నిర్మలమైన శీతలోదకమును విధిగ త్రాగించుచుండవలెను నీటికిబదులు బార్లీనీరుగాని, గ్లూకోజ్ నీరుగాని, కాఫిగాని, సోడాగాని, పాలుగాని యివ్వకూడదు. ఈ పానీయములు మాలిన్యమును తమలో కరగించుకొని బహిష్కరించలేవు. పైగా మాలిన్యమును పెంచి, బహిష్కారావయవముల కెక్కువ శ్రమఁ గలిగించును. జ్వరరోగులకిచ్చు జలమెంత నిర్మలముగనుండి, ఎంత తరుచుగ త్రాగించుచుండిన నంత త్వరితముగ నారోగ్యముగలుగును. ఉపవాసము చేయునపుడు నధికముగ నీటినిత్రాగవలసిన యావశ్యకతకు నిదే కారణము.

జల మాహారస్వీకరణమునకు బహిష్కరణ వ్యాపారమునకు నుపయోగ పడుటయేగాక ప్రాణవాయువును సప్లయి చేయుచుండును. ఇది మూడవప్రయోజనము. ప్రాణజలవాయువుల సమ్మేళనవలన జల మేర్పడును. నీరెంత నిర్మలముగనుండి ఎంత తియ్యగనున్న నంత అధికముగ ప్రాణవాయువును (Oxygen) గలిగియుండును. వర్షోదకమునం దెక్కువ ప్రాణవాయు వుండుటవలననే అది యతిమధురముగ నుండుట. ప్రవాహోదకముగూడ రమారమి అట్టిదే. నీరెంత రుచిహీనమైనఅంత ప్రాణవాయువు తగ్గియుండును. కాబట్టి, ఉప్పటి, చప్పటి నీరు ఆరోగ్యము నీయలేవు.

నీటిని కాచుటవలన ప్రాణవాయువు తగ్గిపోవును. అందువల్లనే, శీతలోదకమునకున్నంత రుచి, వేడి నీటి కుండదు. జీర్ణకోశములో నిలబడు ఆమ్లమును, పైత్యరసమును కరగించి, కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, వికారము మొదలగు సంకటములను హరించుటకు తాత్కాలికముగ వేడినీరు త్రాగుట అవసరముగాని, ఎల్లప్పుడు త్రాగరాదు.

ఆహారము వంటబట్టకపోవుటకు చాలినంత నిర్మల శీతలోదకము త్రాగకుండుట మొదటికారణము. ఆకలిలేకనే భోజనము చేయుట, వినోదము కొరకు వేళపాళలేకుండ చిరుదిండ్లు తినుట రెండవకారణము. ఆకలి ఎంత తీవ్రముగ నున్నయంత

పుష్కలముగ జీర్ణద్రవములు స్రవించును. జీర్ణద్రవము లెంత ధారాళముగ స్రవించిన నంతవేగముగను, సమగ్రముగ నాహారము జీర్ణమగును. ఆహారమెంత సమగ్రముగ జీర్ణమైన నంతబాగుగ నాహారము వంటబట్టును. కనుక వంటబట్టని దోషమున్నవారు పై లోపమును సవరణ చేసికొనవలెను. వీరు పక్వాహార పరిమాణమును వీలైనంత తగ్గించుకొనుచు, సజీవము లైన ఫలరసాదులను చాలినంత పుచ్చుకొనుచుండవలెను. ఆహారము వంటబట్టనివారు, ఆహారముల సంఖ్యను, పరిమాణమును తగ్గించుకొనవలెగాని పెంచరాదు. వీనిని పెంచుదురేని త్వరిత ముగ చెడిపోయెదరు.

ఉపవాసములవలన జీర్ణశక్తి, బహిష్కరణ శక్తులు పెంపొంది స్వీకరణశక్తి యభివృద్ధియగును. కనుక వీరు తరుచుగ చిన్నచిన్న యుపవాసములు చేయుచుండవలెను. బ్రాంది, సారాయి, కాఫీ, టీలు రక్తనాళములను సంకోచనపరచి, ఆహారము వంటబట్టకుండ నవరోధము కల్గించును. కనుక వీనిని సంపూర్ణముగ మానవలెను.

బహిష్కరణ వ్యాపారమునకును, ఆహార స్వీకరణమునకును దగ్గర సంబంధమున్నది. మలమూత్రస్వేదములు చక్కగ బహిష్కరింపఁ బడుచుండినగాని, ఆహారము వంట బట్టదు. కనుక ఆహారము వంటబట్టనివారు మలమూత్రములు సక్రమముగా నడచు మార్గముల ననుసరించవలెను. (బహిష్కరణ వ్యాపారము సమగ్రముగ జరుగు సాధనోపాయముల నీదిగువ చర్చించ బడును).

శరీరమునకేమాత్రము అలసటగలుగని జీవనము చేయువారికి ఆహారము వంటబట్టదు. కనుక వారు విధిగ ప్రతిరోజు సూర్యోదయాత్పూర్వము ప్రాణవాయువు నధికముగను, స్వేచ్ఛగను పీల్చుట కవకాశమిచ్చు వ్యాయామము చేయుచుండవలెను. మానవుని కాహారముకంటె, జలమువలన ఎక్కువ ప్రయోజనమున్నది. జలముకంటె ప్రాణవాయువు వలన అధిక ప్రయోజనమున్నది. కనుక వేగముగ నడచుట వలనను, పరుగెత్తుటవలనను, ప్రాణాయామము చేయుట వలనను, ప్రాణశక్తి పెంపొంది యాహారస్వీకరణశక్తి యభివృద్ధి యగును. వ్యాయామము చేయుటకవకాశములేని యంతఃపురస్త్రీలకును, ఆగర్భ శ్రీమంతులకును, వృద్ధులకును తైల మర్ధన మత్యంత ప్రయోజనకరమైనది. తడిబట్టతోనైన శరీర మర్ధనము చేసికొనవచ్చును. ఈమర్ధనవలన నరములకును, రక్త నాళములకును చైతన్యముకలిగి, రక్తప్రసారము చురుకుదనము వహించి, తద్వారా యాహారస్వీకరణశక్తి నభివృద్ధియగును. కనుక వీరు ప్రతి నిత్యముగాని, దినమువిడిచి దినముగాని విధిగ నేదోయొక మర్ధనము చేసికొనచుండవలెను.

ఆహారము వంటబట్టనివారికి, సాయంకాలమున సౌమ్యమగు నెండలో దిగంబర ఆతపస్నానము చేయుటవలనను, వారమున కొక తీవ్ర ఆతపస్నాన మాచరించి, మాలిన్యశోధనము గావించుకొనుటవలనను, ఆహారస్వీకరణశక్తి యభివృద్ధియై ఆయువు పెంపొందును.

యౌవనములో భార్యపోయిన భర్తలును, భర్తపోయిన స్త్రీలును వికాసములేక, క్షీణించుట మనముచూచుచున్నాము. ఇలాంటి వ్యాకులతతో బాధపడువారికి, దరిద్రముతో క్రుంగి పోవువారికి ఆహారము వంట బట్టదు. సంతోషము జీవద్రవ ముల నభివృద్ధిచేయును. మనస్సునకును, శరీరమునకును పరస్పర సంబంధమున్నది. పై కారణములలో నే కారణమువలన వంట బట్టని దోష మేర్పడినను ఆయుఃక్షీణము కలుగును.

ఆహారము వంట బట్టని సూచనలు :- శరీరము యొక్క తూకము తగ్గుచుండుట, నీరసము, బలహీనత, నాడి బలహీన ముగ నుండి యెక్కువ పర్యాయములు కొట్టుకొనుట; ముఖవికాసముతగ్గి తెల్లగ పాలిపోవుట; సంభోగశక్తి సన్న గిలుట; మూత్రములో మధువుగాని, శ్వేతధాతువుగాని వెలువడుట; శరీరమున వేడి అధికమగుట; ఆకలి జీర్ణశక్తులు తగ్గుట మొదలైనవి.

వైలక్షణములలో నేకొన్ని కనిపించినను వెంటనే జాగ్రత పడవలెను. జీవన పద్ధతులను మార్చుకొని, పైసూచించిన విధా నముల నాచరించవలెను. ఈసూచనలన్నియు రాజయక్ష్మము, రక్తక్షయము, ఎండురోగము, అతిమూత్రము, మధుమేహము మొదలగు క్షీణ రోగములవంకకు దారితీయును. ఇవి ఆయుః క్షీణమునకు మార్గమునుజూపు సిగ్నలులు. కనుక గుర్తెద్దు చేనుమేయునట్లు జీవనముచేయక తగుజాగ్రత వహింపవలెను.

(సశేషము)

చందా వివరాలు

శాశ్వత పోషక చందా	116-0-0
రాజ పోషక చందా	25-0-0
అభిమాన చందా	12-0-0
సహాయ చందా	6-0-0
సంవత్సర చందా	3-0-0

విడి ప్రతిక — 0-4-0

వివరములకు :

మేనేజరు,

“ప్రకృతిమాత” పటమట పోష్టు, (కృష్ణాజిల్లా)

ఇది మలబద్ధక యుగము

డా॥ శ్రీ బి. వెంట్రావు, N. D.,

ఇది మలబద్ధక యుగమన్న యతిశయోక్తిగా కనుపించ వచ్చును. కాని, నాగరికతలో అగ్రతాంబూల మందుకున్న అమెరికా చరిత్ర చూస్తే నిదెంత సత్యమో యర్థమౌతుంది.

అమెరికాలో 1925 సంవత్సరంలో పదిహేనుకోట్లు, 1952 సంవత్సరంలో 45 కోట్ల రూపాయల విలువగల విరోచన మందులు ఖర్చయినట్లు ఒక ప్రసిద్ధ అమెరికా వార్తా పత్రిక ప్రచురించింది. అదే వార్తా పత్రికలో మెట్రో పోలిటన్ యిన్సూరెన్సు కంపెనీ తన యొక్క 6112 మంది పాలసీల పరిశీలనలో నూటికి 40 మంది మలబద్ధకంతోను, 12% మంది మొలలతోను బాధపడుతున్నట్లు గమనించబడినట్లు ప్రచురించింది. అమెరికాలోని సెంటు బారబస్ హాస్పిటల్‌లోని ప్రధాన చికిత్సకుడు తన రిపోర్టులో తన దగ్గరకువచ్చు రోగులలో నూటికి 85 మంది మలబద్ధకంగలవారుగా గమనించినట్లు చాటుతున్నాడు. మరియు నమెరికాలో మలబద్ధకము నొక నాగరికతగా భావించెదరు.

హిందూదేశములోకూడ నధికసంఖ్యాకులు ప్రత్యేకంగా పట్టణవాసులు, మరియు నాగరికుల మనుకుంటున్న వారంతా మలబద్ధకస్తులే !

అనేక సభలలో నేను మలబద్ధకపు లక్షణములు చెప్పి, మలబద్ధకములేని వారెవరైనా గలరేమో చేతులెత్తమన్నప్పుడు బహు తక్కువమంది మాత్రమే చేతులెత్తుట గమనించితిని. ప్రతి యువకుడు యీ నాగరికతా వ్యామోహంలోఁబడి, వుద్రేక పదార్థములు సేవించుట, సినిమాలు చూచుటవలన నాడీమండలము దుర్బలమై శుక్లనష్టముచే బాధపడుట కూడా నా యనుభవమువలన తేలిన విషయం.

కనుక దీనిని మలబద్ధకయుగ మనుటలో నతిశయోక్తి యెంతయు లేదు.

మలబద్ధకపు లక్షణములు

1. మలవిమోచనము సకాలములో జరుగకపోవుట;
2. అతికష్టముతో మల విమోచనము జరుగుట;
3. గట్టిగా నుండలుకట్టి రాళ్ళవలె వెడలుట;
4. మల విమోచనమున కెక్కువకాలం పట్టుట.

ఇంగ్లీషులో మలబద్ధకమునకు "కాన్‌స్టిపేషన్" అంటారు. అనగా మల విమోచనము కష్టమగుట, మలము లోపలనుండి పోవుట, అతికష్టముతో మలము బయలు వెడలుట.

మెడికల్ డిక్షనరీలో దీనికి మలము వెడలుటలో కష్టమగుట లేక అకాలములో మల విమోచనమగుట యని వ్రాయబడి యున్నది.

"సర్వేరోగాః మలావశాః"

అన్న ఆర్యోక్తి ప్రకారం మలబద్ధకమును అశ్రద్ధ చేసిన యెడల నిది యనేక రోగములకు కారణమగును.

మల విమోచన మెన్నిసార్లు జరుగవలెను?

సాధారణంగా 24 గంటలలో ఒకసారి జరుగవలెనని సర్వజనాభిప్రాయం. కాని, యిది సరికాదు. సృష్టిలో యే యితర ప్రాణికూడ 24 గంటలలో ఒక్కసారి మాత్రమే మలవిమోచనం జరుగవలెననే నియమము నొప్పుకోదు. నాగరికతా వ్యామోహంలోఁబడి, యితర పనులలో మనస్సును లగ్నపరచి ముఖ్యమైన యీ మల విమోచన క్రియనుకూడ మరచి మానవు డశ్రద్ధ చేయుచున్నాఁడు. అనేకసార్లు తినుటకై ప్రయత్నము చేయు మానవుఁడు మల విమోచము సరిగా జరగవలెననే విషయం మరచుట శోచనీయం. తినుటలోగల సుఖము మల విమోచనము జరుగునప్పుడే నన్న సంగతి మరచినట్లున్నది.

"సాయం ప్రాతర్మనుష్యాణా మశనం వేదనిర్మితమ్"

వేదము వుదయ సాయంకాలము లందు రెండుసార్లు మాత్రమే తినుటకు సలహా యిచ్చుచున్నది. ఇదేవిధముగ రెండుసార్లు మలవిమోచన జరుగుట యవసరమని కూడ చెప్పఁబడి యున్నది.

క్రింది ఉపనిషత్వాక్యమును గమనించెదరు.

"ఆహారశుద్ధే సత్వశుద్ధిః"

అనగా విశుద్ధాహారము తీసుకొన్న యెడల మనస్సుశుద్ధిగా నుండును. ఆహారమునకు మనస్సునకు, సంబంధ మున్నప్పుడు, మలమునకు, మనస్సునకుఁగూడ సంబంధమున్నట్లు మరువ రాదు.

మలశుద్ధి యయినప్పుడే మనస్సు నిర్మలముగా నుండునని గ్రహింపవలెను. అనగా ప్రేగులు మలవిమోచనము సరిగా చేసినప్పుడే మనస్సు నిర్మలంగా నుండును.

మలబద్ధకపు కారణములు

1. శంఖ (విరోచనానుమానము) కల్గినవెంటనే మలవిమోచనము జేయకపోవుట-

"నవేగాన్ ధారయేద్ధీమాన్ జ్ఞాతా మూత్రపురీషయోః॥"

అనగా బుద్ధిమంతుడైనవాడు మలమూత్రముల నాపక యిచ్ఛ కలిగిన వెంటనే విసర్జించును.

వీటిని ఆపినయెడల అనేకరోగములు సంభవించును.

2. భోజనము నియమిత కాలంలో తీసుకొనకపోవుట.

3. అవసరమైనంత నిద్రలేకపోవుట.

పుష్టి వర్గబలోత్సాహామగ్ని దీప్తి మతంద్రితామ్ ।
కరోతి ధాతుసామ్యం చనిద్రకాలే నిషేవితా ॥

అనగా సకాలంలో నిద్రించుటవలన పుష్టి కలుగును; సుందర రూపము కలుగును; బలము పెరుగును; జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును; బద్ధకము పోవును; ధాతుశక్తి పెరుగును.

4. మలవిమోచనములో తొందర పడుట.

5. కావలసినంత నీరు తీసికొనక పోవుట.

భోజనములోను, భోజనమైన వెనువెంటనే నీరు త్రాగరాదు. ఇందువలన జీర్ణక్రియ కుంటుపడును.

ఉదయం నిద్రలేచుట తోడనే, మరియు నిద్రకు పోవునప్పుడు రాత్రియు భోజనము చేయుటకొక యరగంట పూర్వము, భోజనానంతర మొకగంట రెండుగంటలతరువాతను నీరు త్రాగవచ్చును. సుమారయిదారుసార్లు, ఒక్కొక్కసారి యర్థశేరుకు తక్కువకాకుండ నీరుద్రాగుట చాలయవసరం.

6. మలవిమోచన చేయుస్థలము శుభ్రముగా లేకపోవుట.

7. మానసిక చింతలు.

8. కాఫీ, టీ, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు, కల్లు, సారాయి, మసాలాలు మొదలైన ఉద్రేకకర పదార్థసేవన.

9. అవసరమైన దానికన్న యధికముగా నాహారముతినుట.

10. ఆకలి లేనప్పుడు తినుట.

11. అవసరమైన దానికన్న చాల తక్కువ తినుట.

12. పై పొట్టులేని పదార్థములు తినుట (మరబట్టిన బియ్యము, గోధుమపిండి మొదలైనవి.)

13. నమలక తినుట.

14. అపథ్యకర భోజనం చేయుట.

15. అతిసంభోగము చేయుట.

మొదలైనవి మలబద్ధమునకు ప్రధాన కారణము లగును.

నివారణోపాయములు

సాధారణముగ విరోచనములకై మందులువాడుట (జులాబ్ అంటారు) - అధిక సంఖ్యాకులకు అలవాటు. దానివలన శరీరమున కెంతో నష్టము కల్గును. మనము తీసికొను మందు ప్రతిదికూడ శరీరమునకునష్టమునుగలుగఁజేయునట్టిదియు, చాల తీవ్రమైనట్టిదియు నగుటవలన ఆ మందును శీఘ్రగతిలో బహిష్కరించుటకై శరీరములోగల రసధాతువు లన్నియు నుపయోగింపఁబడును. ఈ తీవ్రప్రయత్నంలోనే విరోచనము లగుచున్నవి. శరీరములోగల రసధాతువంతయు నీ విధముగ వ్యర్థపరుపబడుటచే, విరోచనములైన తర్వాత నతిదాహం, ఆకలిమందగించుట, బలహీనత, కాళ్లు చేతులు లాగుట, కండ్లు గుంటలుపడుట మొదలైన లక్షణములు కాన్పించును.

కనుక, విరోచనము సాఫీగా యగు నియమము పాటించి మలబద్ధకమునకు మూలకారణమును పూర్తిగ గ్రహింప ప్రయత్నింపవలెనే గాని ఎట్టి మందులు వాడరాదు. అథవా యవసరమని తోచినయెడల, గోరువెచ్చని నీటితో యెనిమా తీసుకొనుట మంచిది.

ప్రత్యేకముగా మలబద్ధకమునుండి విముక్తిని పొందుటకై :-

1. సక్రమాహారము, వ్యాయామము, లఘు ఉపవాసములు.

ఆహారము

ప్రతివ్యక్తి ఎప్పుడు, ఎటువంటి, ఎంత పరిమాణముగల ఆహారముఁ దీసికొనవలెనో తెలిసికొనుట అవసరం. ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద కాశ్యప సంహితనుండి-

శ్లో॥ నచాహార సదుంకించి ద్వైభషజ్య ము పలభ్యతే।
శక్యతేప్యన్న మాత్రేణనరః కర్తుం నిరామయః ।
భేషజేనోప పన్నోనపి నిరాహారో నశక్యతే ।
తస్మా ద్భిషగ్ని రాహారో మహాభైషజ్యముచ్యతే॥

అనగా నాహారమును మించిన ఔషధమేమున్నది? ఆహార నియమములనుపాటిస్తూ మనుష్యుడన్ని రోగముల నుండి విముక్తిని పొందవచ్చును. మందు యిచ్చి యాహార నియమములు పాటించని యెడల రోగముపోదు. కనుక చికిత్సకుఁ డాహారమును మహాఔషధముగా గుర్తించవలెను.

శ్లో॥ యద్యపథ్యం కి మేషద్యా
యది పథ్యం కి మేషధైః।

అనగా పథ్యం సరిగా లేనియెడల మందేమిచేయును ? ఎందుకనగా అపథ్యముచేయునప్పుడు మందేమిచేయగలదు ? ఇక పథ్యము సరిగా చేసినయెడల మందవసరమేమి ? వీలనన పథ్యమే గొప్ప ఔషధముగదా.

"నా తః పథ్యమేవాన్నంవ్యాదయోనభివాంకిలే!"
(భగవద్గీత)

అనగా పథ్యకర భోజనంచేయుటవలన రోగములురావు. కనుక, మలబద్ధకము, ఆహారనియమములు పాటించిన తగ్గగలదని పై ఆరోగ్యకర్తల వలన నిర్ణయింపవచ్చును.

(మిగతా 16 వ పేజీలో)

లుకోరియా [అసృగ్ధర]

శివానంద వ్యాసావళి

అనువాదకులు : మధురకవి శ్రీ బెళ్లూరి శ్రీనివాసమూర్తి



అనేక స్త్రీల కనుభవేద్యమైన పాలవంటి తెల్లని మర్మావయవ స్రావములకు 'అసృగ్ధర' యని పేరు. ఇది సాధారణముగ తెలుపు వ్యాధియని, తెల్లకుసుమ యనియు వాడుక భాషలో నామాంతరములు గలవు. ఈ స్రావము తెల్లని వన్నె గల్గిగాని, లేబసుపు వర్ణముతోగాని యుండవచ్చును. కొలదిగగాని, దినమునకు కొన్ని ఔన్సులుగాని స్రవించుటయు కద్దు. నేడిది స్త్రీలలో నెంత ఎక్కువగానున్నదంటే నూటికితొంబది మందికి ఈ స్రావము కనుపించుటయు, కనుక యిట్టి స్రావము స్త్రీలకు సహజమనే స్థితికివచ్చింది. స్రావము విపరీతమైన పరిస్థితిలోతప్ప, దీనినిగూర్చి శ్రద్ధవహింపవలసిన అవుసరము లేదనే అభిప్రాయము ప్రజానీకములో వ్యాపించింది. అది చాల పొరబాటు; లేతలోనే తగు చర్యలు తీసికొను టత్యవసరము.

అక్రమమైన జీర్ణక్రియ, సర్వసాధారణముగ క్రమపద్ధతికి విప్రపాయమైన అక్రమ జీవిత విధానమే యీ వ్యాధికి మూలమనదగియున్నది. దీర్ఘకాలికమైన మలబద్ధముచే నిది పెరుగుచున్నది. జీవనమును (Vitality) తగ్గించుటకు తోడ్పడునట్టి దేదియైనను దీని కుద్రిక్త కారణము కావచ్చును.

పాండురోగము, గర్భాశయమునందలి దీర్ఘ కాలికమైన మంటు, గర్భాశయ స్థానచ్యుతి, అమిత సంభోగ క్రీడచే రక్తమొక్కచోటనే అధికముగా చేరుట, తఱచుగర్భముదాల్చుట, గర్భాశయ ద్వారమున పుండు, గర్భాశయమునందు తత్పార్శ్వమునందు వాపులు, సెగవ్యాధి మున్నగునవి లుకోరియాకు హేతువులుగా కన్పట్టుచున్నది.

మర్మావయవ స్రావము ఏదో క్రమము తప్పినదనుటకు సూచన; లజ్జాకారణముచే నెట్టి స్త్రీ గాని యీ విషయమై యుపదేశమును సలహాను పొందుటలో నశ్రద్ధ వహింపరాదు. చికిత్స కష్టతరమగు నంతదనుక నాలసించుటకంటె, ప్రారంభదశలయందే పరిస్థితిని చక్కబెట్టు కొనుట శ్రేయస్కరము.

జీవిత విధానమును చక్కదిద్దుకొని, ఆరోగ్యాభివృద్ధి గావించు కొనుటయే తగిన చికిత్స. వ్యాయామము, ప్రాణవాయు సేవనము అవసరము. తన (శరీర) ఆరోగ్యమును గూర్చి తీవ్రశ్రద్ధ అవసరము. గోరువెచ్చని నీటితోడి యెనిమా చికిత్సవలన మలవిసర్జన క్రమమొనర్చు కొనవలెను. గాలి ధారాళముగ వీచు బాహ్యప్రదేశములందు నివసింపవలెను. నులివెచ్చని నీటితో మర్మావయవముల లోపల ప్రక్షాళన (Douche) చేయవలెను. దినమున కొకటి రెండు పర్యాయములిట్లు ప్రక్షాళనచేసి, ఆ భాగమును నిస్సందేహముగా పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను.

స్నానము, తుంటి స్నానము, శీతజలమజ్జనము మేలు కూర్చును. ప్రత్యూషముననే ఆతపస్నానమాచరింపవలెను. పండ్లు, కూరగాయలు శ్రేయస్కరము. మూడు నాల్గురోజులవరకు సమగ్రమైన ఫలహారమే స్వీకరించవచ్చును. పాలు, పండ్లు నచ్చినచో వారము దినములవరకు వాడవచ్చును. పిండివంటలు, భక్ష్యములు, తెల్లని రొట్టె, చక్కెర, తీపి పదార్థములు, కారము, మసాలాలు, వెలగల కఠినమైన మీగడ తోడి యాహారములు, కళాయిలేని పాత్రలందు, అల్యూమినియం పాత్రలందు తయారైన యాహార పదార్థములు, మాంసము, తేనీరు, కాఫీ, మద్యపానము, ధూమపానము మొదలగునవి విసర్జింప దగినవి.

అపుడపుడు రెండు మూడు దినములు అనశనవ్రతానుష్టానము శ్రేయస్కరము. బాహ్య ప్రదేశమున చక్కని శ్వాస సంబంధమైన వ్యాయామము అలవరచుకొనవలెను.

రచయితలకు

యోగ, వ్యాయామ, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములతో పరిచయమున్న వారెల్లరు తమ తమ వ్యాసములను గద్య పద్య కథానికా, గేయాదుల రూపమున పేరాతో స్పష్టముగా తెలియునటుల విడి విడిగా కాగితమునకు ఒక వైపున మాత్రమే వ్రాసి, ప్రతినెల 25వ తేదీ లోపలనే మాకు అందజేయవలెను.

— సంపాదకుడు

ఆరోగ్య భాగ్యమునకు

చీడపురుగులు దురభ్యాసాలు, దుష్టాహారాలు

రచన: శ్రీ కురసాల నాగేశ్వరరావు

ప్రతి మానవుడు ఆరోగ్య భాగ్యము పొందియుండుట ప్రకృతిసిద్ధము. పుట్టుకతో సంప్రాప్తమయ్యే పిత్రార్జిత రోగముల మాట అటుంచి, మన చేతులార మనం ఆరోగ్య భాగ్యమును కోల్పోతున్నాము. అందుకు దురలవాట్లు, దుష్టాహార సేవనము ప్రబలకారణము. "Prevention is better than cure" అన్నట్లు - రోగములు వచ్చిన తరువాత మేల్కాంచుటకంటే, అవి రాకుండ ఆరోగ్యమును పదిలపఱచుకొనుట చాల యుత్తమము. ఆరోగ్యభాగ్యమనున దెక్కడ నుండియో రాదు. బజారులో కొనవలెనన్న దొరకునదికాదు. ఆహార విహారాదులలో కడు జాగ్రత్త వహించినచాలును. రోగములు దరిదాపునకైనను రావు. ఉదయము లేచినది మొదలు నిదుర పోవువరకును ఆహార విహారాదులందు సక్రమ పద్ధతుల నవలంభించిన అనారోగ్యపిశాచము కన్నెత్తియైన జూడలేదు.

తెల్లవారుఝామున లేచుట ఆరోగ్యదేవత నారాధించుటే !

ప్రతి నిత్యము చీకటితోనే నిద్రనుండి లేవవలెను. సూర్యోదయమునకు గంటముందు లేవవలెను. ఆరోగ్యవంతులే చీకటితో నిద్రనుండి మేల్కాంచుదురు. అనారోగ్యవంతులకు సూర్యోదయమైన గంటకైనను మెలుకువరాదు. ఇది సోమరితనమునకు, అనారోగ్య లక్షణాలకు సూచన. వేకువన మేల్కాంచినవారి దేహము ఆరోగ్యవంతమై, మనస్సు నిర్మలమై, బుద్ధిసూక్ష్మమై విలసిల్లును. విద్యార్థులు వేకువననే లేచి, పాఠములు చదువుకొనిన, అవి బాగుగ బోధపడుటయేగాక వంటబట్టును. అనగా చదివినది మరల మరపునకు రాదు. పూర్వము మన గురుకులాశ్రమములలో చదువరులందరు తెల్లవారుఝామున 5 గంటలకే లేచి, చదువుకొనెడివారు. తెల్లవారుఝాముననే లేచెడి మంచిఅలవాటు నలవరచుకొన్న - బలవంతమైన జాతిగాను, ఆరోగ్యవంతమైన జాతిగాను రూపొంది, దేశమునందు విద్యావిజ్ఞానములు అభివృద్ధిచెంది, సిరిసంపదలు వృద్ధియగుననుటకు సందేహంలేదు. మనపూర్వపు నాగరికతాయౌన్నత్యమును పొందగలము. వేకువననే మేల్కాంచిన పిదప కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, యోగాసనములుగాని, వ్యాయామముగాని చేసి, ప్రవహించు కాలువలందుగాని, నదులందుగాని శిరస్నానము చేయవలయును. సూర్యోదయమునకు పూర్వమే యీ స్నానము పూర్తికావలెను. ఈ పద్ధతితో ప్రారంభమైన దినము ఆనంద దాయకముగా నుండును.

లోగొన్న యాహారపానీయములనుండి, శరీరమందు నిత్యము జరుగుచుండు కార్యకలాపములవలన మలము, మూత్రము, స్వేదనము, బొగ్గుపులుసుగాలి యుత్పన్నమగుచుండును. ఇట్టి మలమూత్రాదు లెప్పటికప్పుడు శరీరమునుండి బహిర్గతమగుచుండవలెను. మలమూత్రాదులను నిరోధించితిమా అవి శరీరములో దొంగలవలెపొంచియుండి, ఆరోగ్యభాగ్యమును దోచుకొనుచుండును; కడుపులో నొప్పి, అజీర్ణము, రక్తము చెడుట, రక్తప్రసరణ వేగము తగ్గుట, వ్రణములు లేచుట మొదలగు దుర్గుణములు కలుగును; త్వరితముగ ముసలితనము దాపురించును; ఆయుఃక్షీణముగ గలిగి అకాలమృత్యు వాసన్నమగును. ఆరోగ్యదేవతకు శత్రువు మలమూత్రాదులే. కనుక మలమూత్ర విసర్జనపట్ల అందును మలవిసర్జనపట్ల యినుమంతైన నశ్రద్ధచూపక, ప్రాతః సాయంసమయములందు మలము విసర్జింపవలయును. ఆసమయములందు మలవిసర్జన యలవాటు క్రమముగఁజేసికొనవలయును. 'నవేగాన్ ధారయేత్'—వేగములు అనగా శరీరమునుండి బహిర్గతభావముగలవి (మలమూత్ర స్వేదములు) అట్టి వేగముల నాటంకపరుపరాదు. బద్ధకమువలనను, స్త్రీలు సిగ్గుచేతను మలమూత్రములను కొందరనవసరముగ నాటంకపరచి, లేనిపోని పలురోగములకు గురియగుచున్నారు. అది యెంతయో యవివేకము.

శరీరమును నిత్యము తోమి స్నానముచేయనందున, శరీరమందలి స్వేదరంధ్రములు పూడిపోవును. అట్లు పూడిపోయిన స్వేదరంధ్రములు చెమట నెట్లు విసర్జించును. అట్టితరి చర్మగతమైన మాలిన్యములు నిలువయుండి చిడుము, గజ్జి, తామర, వ్రణములు మొదలగు రూపమున ప్రత్యక్షమగును.

విరోచనము సాఫీగా జరుగవలెనన్నచో నెలకొకటి రెండు తూర్లు వస్తికర్మ (Enema) చేయించుకొనుట మంచిది. పక్వా

హానికరమైనచో ప్రతిదినము ఆకుకూర విరివిగా వాడుటవలన విరోచనము జారీయగును. ఇది యలక్ష్యముచేయరాని ముఖ్య విషయము. వస్తికర్మవలన ప్రేవులు కదలి బలహీన మగునని కొందరు నమ్ముచున్నారు. అది పొరపాటు. వస్తికర్మ చేయించుకొన కూడదనుట ఆహారము తినగూడ దనుటయే !

ఉప్పు, పులుసు, కారము, మసాలాలు, తాలింపులు మొద లగునవి హానికరము. రుచులపేరుతో ఆరోగ్యభాగ్యమును చేజేతుల నాశమొనర్చుకొనుటయే. జిహ్వాచాపల్యమునకు చిక్కిన అధికాహారసేవనముతోపై పలువిధముల రోగ బాధల పాల్పడవలసివచ్చును.

క్రూరరక్కసులవలె కొందరు మాంసభక్షణము సేయుచున్నారు; పక్షులవలె, జంతువులవలె తినుచున్నారు; క్రూర సర్పములవలె గ్రుడ్లు మెక్కుచున్నారు; ఇంతకన్న నీచభక్షణము ప్రపంచమున నింకెద్దిగలదు. మనిషి అని చెప్పుకొనగలిగినవారు చేయదగినపని యిదేనా? లోగొన్న ఆహారమునుబట్టి, వెలువడే భావములు, అవి క్రియారూపము ధరించుట ఆధారపడి యుండుననుట నిర్వివాదాంశము. సాత్వికాహారసేవనము సాత్వికభావాలు కలవారలకు; రాక్షసాహార భక్షణ రాక్షస గుణాలకాటపట్టు. ఇక కల్లు, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు మొదలగు మత్తుపదార్థములు మృత్యుదేవతారాధనా ద్రవ్యములు. మత్తుపదార్థముల జోలికి పోవుట, మృత్యువునోట చెయిబెట్టుటే! ఇట్లే చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, నస్యము, కాఫీ, టీ మొదలగు నుద్రేకపదార్థములు సేవించుటవలన నాడీమండలమంతయు దుర్బలమైపోవును. శరీరములో జరుగుచుండు క్రియాకలాపములు యావత్తును కట్టుదిట్టముగ సక్రమముగ నడిపింపవలసినది నాడీమండలము, అంటే పరిపాలకు డన్న మాట. అట్టి పరిపాలకుడే బలహీనుడైనపుడా శరీర మెట్లుండునో యూహించుకొనుడు.

శరీరమునకు హానికరమైన చెడ్డ యలవాట్లకు దూరముగా నుండి, మంచి యలవాటుల నలవరచుకొని, సక్రమ జీవిత విధానమును రూపొందించుకొని, జీవితయాత్ర సాగించుకొనుచున్న-దీర్ఘరోగములు సయితము, వంశానుగతముగ దాపురించిన వ్యాధులు సహితము రూపుమాసిపోవలసినదే ! కొన్ని రోగములు మొండికెత్తిరుగుటయు కద్దు. అట్టితరి అపక్వాహార విధానము, ఉపవాస, సూర్యకిరణ, జల, వర్ణ, మృత్తిక, యోగవ్యాయామాది పలువిధముల ప్రకృతి చికిత్సలచే ధాతుశక్తి నభివృద్ధి చేసికొనిన సంపూర్ణారోగ్యభాగ్యము తప్పకలభించును. కాని, రస విషపాషాణాదులను దిగమ్రింగి యున్న కాస్తయారోగ్యభాగ్యమునుగూడ గోల్పోవరాదు. మందులవలన, ఇంజెక్షనులవలన శరీరము మరింతపాడై నూతన వ్యాధులకు దారితీయును. అంతేకాదు, చాలసంవత్సరములు పనిచేయవలసిన యీ మానవ యంత్రము మందుమాకులచే విషపూరితమై కొలది కాలమునకే

(13 వ పేజీ తరువాయి)

1. మనము తీసికొను ఆహారములో సాధారణంగా బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు మొదలైనవి పొట్టు పట్టకుండా దంచుటవలనగాని, చెక్కి పట్టించవలెనుగాని, పైపొట్టు పోకుండా వుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

2. కూరగాయలు వండునప్పుడు పై చర్మము తీసివేయకుండా లేతకాయలు తాజావి తెచ్చి బాగా కడిగి పైచర్మముతో సహా ఉడుకబెట్టి, ఉప్పు, పులుసు, కారము, మసాలాలు లేకుండ వండి, పిండిపదార్థముకన్న యెక్కువ ఆ కూరను వాడుట చాల అవసరం.

3. వీలైన ఆయా ఋతువులలో దొరకుపండ్లు ఆహారంలో శక్తినిబట్టి వాడుట మంచిది.

4. అవకాశమున్న యెడల కొంతకాలము పచ్చి ఆహారము మీద వుండి, క్రమేపీ ఉడికించిన పదార్థములలోనికి వచ్చుట మరీ మంచిది.

పచ్చి ఆహారము త్వరగా జీర్ణముకాదనే భ్రమ ప్రబలి యున్నది. కాని పచ్చి ఆహారమెక్కువగా నమలకుండ తినలేము. కనుక వండిన ఆహారపదార్థములకన్న తేలికగా జీర్ణమగుననే విషయం గుర్తుంచుకోవలెను.

5. మలబద్ధకము త్వరగా పోవలెనన్న - అన్నముకన్నా గోధుమరొట్టెలు వాడుట మంచిది. పొట్టుతో యుండేటి గోధుమపిండి వాడవలెను.

భో జ న ప రి మా ణ ము

ఇదొక పెద్ద సమస్య. వారి వారి జీర్ణశక్తినిబట్టి, ఆయా ప్రదేశమున దొరకు ఆహార పదార్థములను తినవలెను.

శ్లో॥ ద్విభాగే పూరయేదన్నైః తోయేనైకం ప్రపూరయేత్ ।
మారుతస్య ప్రచారార్థం శేషం వైభావశేషయేత్ ॥

అనగా పొట్టలో రెండు భాగము లాహారము, ఒక భాగం నీరు, ఒకభాగం వాయువు ప్రసరించుటకు వుండులాగున చూడుము.

ఇక వారి వారి వృత్తులనుబట్టి కాలం నిర్ణయము చేసికొని రెండుసార్లు భోజనము చేయుట మంచిది.

ఏకభుక్తం మహాయోగి
ద్విభుక్తం మహాభోగి
త్రిభుక్తం మహారోగి.

అన్న ఆర్యోక్తిని గమనింపుడు.

నిలిచిపోవును. అంటే అకాలమరణము ప్రాప్తించునన్న మాట!

"ఆరోగ్యభాగ్యము"ను రోగమను చోరునిచే తస్కరింపబడనీయకుండ గుప్తముగా నుంచుకొనవలెనన్న మంచి యలవాట్లతో గూడిన నియమబద్ధమైన జీవితమును సాగింపవలెను. అపుడు "ఆరోగ్యభాగ్యము" ద్విగుణీకృతముగ నభివృద్ధి చెందుటయు జరిగితీరును.

ప్రకృతి మాత!

జి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి

సీ. రోగబాధలచేత రోజురోజు కృశించి
చావుకు సిద్ధమై పోవనేల ?
క్షయరోగ బాధలు శమియింపబోవని
జీవితాశల త్యజియించనేల ?
"మహారోగము"న కిలమందులేదని యెంచి
ఆత్మహత్య నొనర్ప అరుగనేల ?
పలు రోగబాధలు పడిపడి, సుఖమును
విడచి జీవితమును గడుపనేల ?

తే. గీ. సర్వరోగ నివారణ శక్తియుతయు
కామితార్థ ప్రదాతయౌ కల్పతరువు
భావిసౌందర్య రాశియౌ ప్రకృతిమాత
యుండ నీకేల భయమోయి, యో రోగి !

ఆ. వె. కాఫి, టీలు రోగ కారకంబులౌ నేను
దుష్ట వ్యసనములకు దూరమగుము
దురలవాట్లవల్ల పలువు నష్టంబులౌ
విమల వాక్యవితతి వినుము వయస్య !

ఆ. వె. ఔషధాల కొరకు వైద్యుల దరిజేర
అర్థనాశనంబు నగును మరియు
వ్యాధిపోను మందు నన్యవ్యాధులు వచ్చు
విమల వాక్యవితతి వినుము వయస్య !

తే. గీ. వ్యాధి బాధలు నశియించ వలయునేని
రోగబాధలు నెల్ల తిరోగమింప
వలయునేని దివ్యగుణాల వాలమైన
ప్రకృతి మాతను భజియింపుము ప్రతిదినము.



అభినందన

ఆరోగ్యమూర్తిమా వందనములు !

మీ ప్రేమపూర్వకమగు కమ్మని కమ్మ అందె, ఆనందమైనది. రాష్ట్రజనారోగ్యమే ధ్యేయముగా నుంచుకొని, సేవ చేయుచున్న మీరు పవిత్ర ప్రకృతిమాతకు తాము సంపాదకులుగా నియమింపబడినందులకు హృదయ పూర్వకమగు ధన్యవాదములు. పరమేశ్వర కృపచేతను, తమ యనవరత శ్రమ శ్రద్ధాభక్తులచే 'ప్రకృతిమాత' వివిధ విషయారోగ్య విజ్ఞాన సంపత్తిచే విరాజిల్లుచు, సహజ జీవన నైజ చికిత్సాభిమానులగు ఆంధ్రుల హస్తాలంకృతమై ఆనంద మొందజేయుగాక !

బ్రహ్మశ్రీ సీతారామావధూతగారికిని, శ్రీ రంగాగారికిని, ఇతర మన ప్రకృతిమాతాభిమాను లందరికిని నా వందనములు.

హాస్పటల్ క్వార్టర్సు, భవదీయుడు,
బెంగుళూరు-2. యం. ఆర్యమూర్తి.

వార్తలు : విశేషాలు

ధూమపానం : కేన్సర్ వ్యాధి

క్రొత్త భోగట్టా

సిన్సినాటి విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రొఫెసర్ గా పనిచేస్తూ, అపరిశుభ్రమైన గాలివల్ల కలిగే వ్యాధులనుగూర్చి పరిశోధనలు జరుపుతున్న వైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ క్లారెన్స్ మిల్సు - మోటారుకార్లు ప్రయాణంచేసేటప్పుడు వెలువడే పొగతో కూడిన గాలిని తరచు పీల్చడంవలన ధూమపానం చేసేవారిలో ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ తో మరణాల సంఖ్య హెచ్చుతున్నట్లు తాను నిరూపించానని ప్రకటించాడు. డాక్టరు మిల్సు యిలా వివరించాడు - "మోటారుకార్లు, బస్సులు మున్నగు వాటిలో సంవత్సరానికి 12000 లకు పైగా మైళ్లదూరం ప్రయాణంచేసే సిన్సినాటీ నగర పరిసరాలలోని పొగత్రాగే వారిలో శ్వాసకోశపు కేన్సర్ వ్యాధికి గురియవుతున్న వారి సంఖ్య చాల యెక్కువ అవుతున్నది. ఈ నగరంలో సేకరించబడిన భోగట్టానుబట్టి ధూమపానానికి (పొగాకుత్రాగటం), కేన్సర్ వ్యాధి వచ్చే యవకాశం హెచ్చడానికి పూర్తిగా సంబంధం కలదని నిస్సందేహంగా తేలింది." — (మే 13, ఆంధ్రప్రభ).

పెన్సిలిన్ : ఒక హెచ్చరిక

టోకియోలోని వైద్యాధికార సంఘం యీ దినం విచక్షణా రహితంగా పెన్సిలిన్ ఉపయోగించుటవలన కలిగిన యనర్థాలను గూర్చి హెచ్చరిక చేశారు. టోకియో (జపాన్) యూనివర్సిటీలో నొక ప్రొఫెసరుకు పన్ను పీకటం, సెప్టిక్ కాకుండుటకు పెన్సిలిన్ యింజెక్టు చేయుటం, అతడు మరణించటం గత రాత్రి జరిగింది. ఈ సంఘటనే యిట్టి హెచ్చరికకు కారణం.

గత మూడు సంవత్సరాలలో జపాన్ దేశములో పెన్సిలిన్ వాడుకవలన విపరీత పరిణామాలకు లోనైన కేసులు నూటికి పైననే ఉన్నవని, అందు చాల కేసులు మృత్యువువాతబడినవని రాయిటర్ విలేఖరి తెల్పుతున్నాడు.

(మే 16, ఇండియన్ ఎక్స్ప్రెస్)

చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతివైద్య యుద్యమమునందు ప్రకృతి జీవనాభిలాషులు పలువురకు మా ప్రకృతిమాత నంపుకొనుచున్నాము. వారత్యంత దయతో స్వీకరించుచున్నారు. వారికి మా కృతజ్ఞత. అవకాశ మునుబట్టి చందాలు వెంటనే పంప ప్రార్థన.

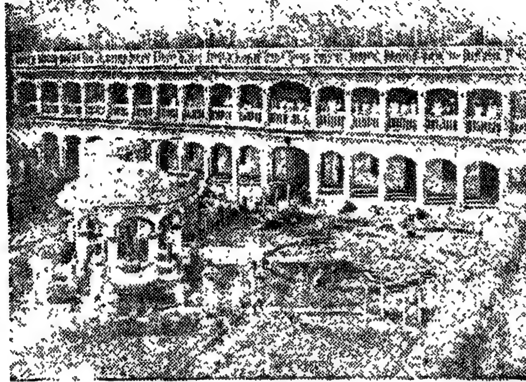
కొందరు చందాలు పంపుటలో నాలస్యము చేయుచున్నారు. కనుక, అట్టివారు తమ చందాలు వెంటనేపంపి పత్రికాపుత్రిక మనుగడ నిరాటంకముగ సాగుటకు దోడ్పడ మనవి చేయుచున్నాము.

— సంపాదకుడు.

ఆరోగ్య సదనము

స్థాపితము 1928.





పటమటలంక విజయవాడ



సమస్త రోగాలు
మొండిరోగాలు
దీర్ఘవ్యాధులు
భయంకరవ్యాధిబాధలు
నివారించుకొని
నిజమైన ఆరోగ్యం
ఆనందం
సౌఖ్యం
పొందాలంటే
ఆరోగ్యసదనానికి రండి!

బీదలకు
మధ్యతరగతి వారికి
ధనవంతులకు
అందుబాటులో నుంటుంది!!

ఆరోగ్యసదన ప్రాస్పెక్టసు 0–4–0.

వివరాలకు: డా॥ సీతారామావధూత, N. D,
ప్రధానవైద్యులు & సదనాధిపతి
పటమటలంక :: విజయవాడ.

Printed & Published by M. Sitharamavadhuta, at Swatantra Art Printers, Vijayawada-2



సంపుటి 4  15 జూలై 1955  సంచిక 12

సంపాదకులు:

డా॥ సీతారామావధూత, N.D., ★ సాహిత్య సరస్వతి శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు

జన్మదిన సంచిక

"ప్రకృతిమాత" వచ్చే నెల ఆగస్టు 15 వ తేదీన తన పంచమ జన్మదిన సంరంభము జరుపుకొనబోవు చున్నది. ఈ సందర్భమున చక్కని చిత్రములతో, అమూల్యమైన వ్యాసపరంపరలతో అత్యంత శోభాయమానముగ వెలువరింపనున్నాము. గనుక ప్రకృతితో పరిచయమున్న మా పాత రచయితలనే గాక, విజ్ఞానధురంధరులైన నూత్న రచయితలను గూడ తమతమ గద్య, పద్య, కథానికా, గేయాదులతో ఆహ్వానించుచున్నాము. ఉత్తమ రచనలకే స్థాన మీయబడును.

ప్రముఖుల ఆశీస్సులు, సందేశాలు బంపగోరెదము.

మేనేజరు: "ప్రకృతిమాత"

విషయసూచిక



సం॥ చందా 3-0-0  విడి ప్రతి 0-4-0

శ్రీ విజయభేరి

రచయిత—శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య

లేలెండోయ్ రారండోయ్-ప్రకృతి ప్రభావము చాటండోయ్-
కూలంకషముగఁ బ్రకృతి గ్రంధముల
నెన్నింటినైనను శ్రద్ధగఁ జదువుచు
మేలెఱింగి తమ వీలుకొలఁది కలి
కాలమందు జనసంఘసేవకై ॥లేలెండోయ్॥

ఉపవాసంబుల యుపయోగంబులు
యోగాసనముల యోగ్యఫలమ్ములు
విశదముగా జయభేరీస్వనములు
వీనుల పండువు గావించుటకై ॥లేలెండోయ్॥

తరుణకిరణ సంతప్తక్రియలను
తాపజ్వర రుక్శాంతి చికిత్సల
ప్రాణాయామాదిక సత్కౌశలను
బరిపూర్ణతఁగని సరగున మీరలు ॥లేలెండోయ్॥

ఫలభక్షణమునఁ గల మహదున్నతి
శీతల నీరస్నాన విశేషము
సాంధ్రజాతి సోదర బృందానికిఁ
దెలుపఁగ మీరలు నడుములు గట్టుడు ॥లేలెండోయ్॥

సకల రోగములు సమయోచితగతి
నడఁగఁజేసి మేల్ హాయినీ గాంచుడు
ప్రకృతిమాతృ భవ్యప్రబోధములు
భారత ధర జయభేరి మ్రోయునదె!!! ॥లేలెండోయ్॥

శాశ్వతపోషకులు రు. 116-0-0 లు

1.	శ్రీ	పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లుగారు, దొడ్డవరప్పాడు	రూ. 116-0-0
2.	,,	పహిల్వాన్ కందస్వామిగారు, ఒంగోలు	116-0-0
3.	,,	నందిపాటి వెంకట నరసింహారావుగారు, విజయవాడ	116-0-0
4.	,,	టాగూరు రతన్‌సింగుగారు, వరంగల్	116-0-0
5.	,,	మారం గోపాలరావుగారు, నవాబుపేట	116-0-0
6.	,,	తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావుగారు, చింతలపూడి	116-0-0
7.	,,	తలమంచి శంకరయ్య దేవరగారు, ఊటుకూరు	116-0-0
8.	,,	తూమాటి మల్లారెడ్డిగారు, గండవరం	116-0-0
9.	,,	నేలనెల్లి వెంకటప్పయ్యగారు, చినమోదుగపల్లి	116-0-0
10.	,,	పాలడుగు రామగోపాలరావుగారు, చినఓగిరాల	116 0-0
11.	,,	లింగం వెంకట శివుడుగారు, రామన్నపూడి	116-0-0
12.	,,	పి. బయ్యప్పరెడ్డిగారు, బార్-ఎట్-లా, అనంతపురం	116-0-0
13.	,,	కొల్లా వెంకట సుబ్బారావుగారు, వినుకొండ	116-0-0
14.	,,	దారా కృష్ణరావుగారు, బందరు	116-0-0
11.	,,	వేమూరి చిన్నయ్యరావుగారు, బి.ఏ.,బి.ఎల్., బందరు	116-0-0
56.	,,	పూనూరు నాగభూషణరెడ్డిగారు, మహేశ్వరపురము	116-0-0



సాహిత్య సరస్వతి
శ్రీ సీకిసి ఆంజనేయులు

ప్రకృతిమాత

ఆ. వె॥ ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతి మాతృ ధర్మపథము చూపె!

సంపుటి 4 ★ 15 జూలై 1955 ★ సంచిక 12

ఆంధ్ర ధర్మ ప్రకృతి పరిషత్తు

ఏ మాత్రము రాఁబడిని సాధింపలేనట్టియు, మీఁదు మిక్కిలి నష్టమే తెచ్చిపెట్టునట్టియు 'ప్రకృతి'యను పేరున ఒక మాసపత్రికను ౧౯౧౯ వ సంవత్సర ప్రాంతమునఁ బెజుఁగునాట నడిగడ్డనుగల విజయవాటికయందు నెలకొల్పి, చిరకాలము దానికి సంపాదకులై ధర్మసాధనమే ప్రధానాశయముగఁ గల్గి ప్రకృతి నాయఁడని ప్రసిద్ధినిబొంది, స్వార్జిత విత్తమును బలిపెట్టియైన పదునేనేండ్లు 'ప్రకృతి'ని నిర్వహించి, ౧౯౩౮ వ, ఆగస్టునెల ౯ వ తేది పరమ పదించిన కీ॥ శే॥ నారిసెట్టి హనుమయ్య నాయఁడు గారిని గూర్చి యాంధ్రజగత్తు మఱవఁబోదు. వారి యనంతరము ౧౯౩౮-౪౮ సంవత్సరముల నడుమ బెజవాడ యందలి యాంధ్రధర్మపరిషన్నిలయమునఁ గార్యనిర్వాహకులు, ప్రకృతిపతులునై పనిచేసిన వారు శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు. వారు యువజనులును, పత్రికా రచయితలును, కృతి కర్తలును, పరిశోధక వక్తలునునై యాంధ్రులకుఁ బెక్కు చందముల నూడిగము సల్పియున్నారు. శ్రీ శర్మగారే, అఖిల భారత ప్రకృతిసంఘపు టా ధర్మములపై లక్ష్యముంచి, విజయవాటికయందు తోఁట సత్యనారాయణపురమున, బ్రహ్మయ్య పంతులవీథి చివరను, శ్రీ యుప్పలపాటి రామరాజు గారి మామిడితోఁపులో ౧౯౪౦ జూలై నెలయందు ఆంధ్ర ధర్మ ప్రకృతిపరిషత్తు నెలకొల్పి ఉత్సాహాతి శయమున దానిని నడపుచున్న సారథి. అట్టిశర్మగారు కడచిన మార్చి నెల 6, 7 తేదీలలో భీమవరమునందలి రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమున శ్రీ పుచ్చా వేంకట రాయమయ్యగారి యధ్వర్యమున నడపిన సభలలో పాల్గొని కార్యక్రమమును దిగ్విజయ మొనర్చినారు. మేము, శ్రీ శర్మగారి యభిప్రా యము లన్నింటితోడ నేకీభవింపక పోయినను, వారు సల్పుచున్నది ప్రజాసేవయే యగుటచేత, ఉత్సాహానిరతులు, ప్రకృతి తత్వశోధకులు, క్రియా రతులు నగు శర్మగారి సదుద్యమమునకు నాంధ్రు లెల్లరు శక్తివంచనలేక తోడ్పడగలరని నమ్మెదము.

సత్త్వము

శ్రీ చిటిప్రోలు కృష్ణమూర్తి

అఘములెన్నఁగఁబోదు వేదాంత మెపుడు
లోపములమాత్రమే యెత్తి చూపుచుండు ;
పాపులము దుర్బలులము దౌర్భాగ్యులమని
యెట్టి కార్యంబులను నిర్వహించుటకును
బలిమిలేదని యను పెల్లోపములకెల్ల
లోపమగును వేదాంత విలోకనమున.

ఈశ్వరునిలోన విశ్వాస మెవని నుండ
దాతనినిఁ బూర్వమతములు నాస్తికుఁడనె;
ఆధునిక మతమ్ములు దనయందుఁ దనకు
నమ్మకము లేనివానినే నాస్తికుఁడను.

బలిమియే జీవనమ్ము, దుర్బలత చావు
నశ్వరము దుర్బలత, బల్మి శాశ్వతమ్ము
దుర్బలత దుర్భరానంత దుఃఖకరము
బలిమి సంతతానంద సంవర్ధకమ్ము.

ఉజ్జ్వలము లున్నతములు లోకోపకృతము
ల మలినమ్ములు నైన భావాంతరములఁ
జిన్నతనమందె మానసక్షేత్రమందు
కొల్లలుగఁ బాదుకొని ప్రవర్ధిల్లనిమ్ము!

వ్యాకులత నెందుటకు మృషల్ వలుకుటకును
పరధనప్రాణహరణాది బహునికృష్ట
దుష్ట కార్యాచరణకును దుర్బలతయె
హేతువను నగ్నసత్యంబు నెఱుఁగుమోయి!

కష్టములకెల్ల నేకైక కారణమ్ము
దుర్బలతయే కదా! నిన్ను దుర్బలునిగ
సేయఁగలదేది లేదన్న జేయఁగలవె?
చింతలును మరణమును నీ చెంతకైన.

సత్త్వమావశ్యకము సజ్జనములకును
సత్త్వమే సంస్కృతికి నౌషధముసుమ్ము!
భాగ్యవంతులచే బాధపడెడువేళ
పేదల కగత్యమీ సత్త్వ భేషజమ్ము.

చదువరులు శిలా కర్కశహృదయులగుచు
నుక్కుపాదాలతోఁ ద్రుంగఁద్రొక్కినపుడు
జ్ఞానహీనుల నుద్ధరణం బొనర్చు
నట్టి దారయ సత్త్వ దివ్యౌషధంబె.

(సశేషము)

(4 వ పేజీ తరువాయి)

లోని వాఁడను వారి పలుకుబడివలన యూరపు ఖండములోని మఱికొందరును నమ్మిరి. అయిన 1780 వ సంవత్సరమున (Lavoisier, Laplace) అను నిద్దఱు ఫ్రెంచిశాస్త్రజ్ఞులు మనుజులలోను నితర జంతువులలోనుండు సహజోష్ణత (వంశ పారంపర్యముచే తల్లిదండ్రులనుండి ప్రాప్తమగునదిగాక పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములు, నితర పదార్థములును ప్రాణవాయువుచే భస్మీకరింప బడుటవలన ఫలించునదియని నిరూపించిరి అట్లు ఫలించు ఉష్ణముయొక్క పరిమాణమును బయలుదేరు బొగ్గుపులుసు వాయువు పరిమాణమునుబట్టి నిశ్చయింపవచ్చుననికూడ ఋజువుచేసిరి. కాబట్టి సహజోష్ణతకు సంబంధించిన సిద్ధాంతమునకు తావులేకపోయెను.

కొందఱు మనుజులయందు సహజముగనుండు ఆర్ద్రిమ క్షీణించుటచే వార్ధక్యము సంప్రాప్తించునని నమ్మిరి. మఱి కొందరు మనుజులయందు జీవాధారశక్తి యొకటి యుండునని యును, అది ప్రకృతియందలి తేజస్సు, విద్యుచ్ఛక్తివంటి శక్తి యనియును, ఇది తగ్గిపోవుటవలన మనుజుడు ముసలి యగునని యును నమ్ముచుండిరి. ఈ యూహలుగూడ తృప్తికరములు గావు. 20 శతాబ్దమునందుకూడ ముదిమిని కలుగజేయు స్వాభావిక ప్రవృత్తి మనుజులలో నుండునని నమ్మువారు లేకపోలేదు. అయినను వారు కొంతవఱకు పరిసరములుగూడ కారణమని గుర్తించుచున్నారు.

ముదిమి దోషయుక్తమైన పరిసర పరిస్థితులచే ప్రాప్తించునను మతమును పరిశీలింతము. ఈ యభిప్రాయము పూర్వకాలము నందలి గ్రీకు దేశస్థులలో నున్నట్లు తెలియుచున్నది. 16 వ శతాబ్దమున నొక ఫ్రెంచి వైద్యుడు ముదిమికి అంతఃకారణములును, బహిఃకారణములును గలవనెను. అతని యూహానుబట్టి అంతః కారణములు వ్యక్తులతో బుట్టి వారియందు వారి జీవితాంతము వఱకును నుండును. బహిఃకారణములు వారి పరిసరములలో నన్ని వైపులనుండును; వానిలో కొన్నిటినుండి వారు తప్పించు కొనగల్గినను, అన్నిటినుండి తప్పించుకొనజాలరు.

ఈ శాస్త్రజ్ఞుని తర్వాత 18, 19 శతాబ్దములయందుండిన శాస్త్రజ్ఞులు ముదిమికి కారణము పరిసరములయందలి దోషము లని వాదించినను, నొక విధముగ నంతఃకారణములను గూడ గుర్తించిరి. వీరు పేర్కొనిన పరిసర దోషములు అనారోగ్య కరమైన శీతోష్ణస్థితులు, మితిలేని తిండి, త్రాగుడునై యున్నవి. ఇవి స్థూల బహిఃపరిసరములకు జెందినవి. 19 వ శతాబ్దమున సూక్ష్మరూపమున నుండు అంతర పరిస్థితులకు సంబంధించిన దోషములు ముదిమికి ముఖ్యకారణములను వాదము ముందుకు వచ్చెను.



ఆయుః ప్రమాణము

రావుబహదూరు శ్రీ M. లక్ష్మీనారాయణరావు, M.A., L.T.,

శాస్త్రీయ జ్ఞానాభివృద్ధిచే మనుజుడు దీర్ఘాయువు బడయగలడనియే మనము నమ్మవలయును. అమెరికాలో ప్రఖ్యాతి గాంచిన Dr. Tobey వ్రాసిన "Your Diet for Longer Life" అను గ్రంథములో నిట్లు వ్రాసియున్నారు: "1900 లో అమెరికా ప్రజలలో 45 ఏండ్ల వయస్సుగాని, యంతకంటె నెక్కువ వయస్సుగాని గలవారు వందకు 20 మంది కంటెను నెక్కువలేరు; నేడు అట్టివారును, అంతకంటెను నెక్కువ వృద్ధులును వందకు 25 మంది గలరు. 65 సంవత్సరముల వయస్సు గలవారి సంఖ్యకూడ హెచ్చుచున్నది; 1900 లో నట్టివారు వందకు నలుగురు మాత్రమే యుండిరి; ఇప్పుడువారు వందకు ఏడ్గురు గలరు."

కాలక్రమమున మొత్తముమీద నెల్లరియాయుర్దాయమును హెచ్చునని యనుకొందము. అయిన, కేవలము ఆయువు పెరుగుట వలననే లాభములేదు. దుర్బలయుక్తమైన ముదిమిని పొడిగించుకొని యాదశకు సంబంధించిన రోగములకెల్ల గురియై యెవ్వడు జీవింపగోరును? మనుజుడు ముదిమిని జయించుటకుగూడ నేర్చుకొనవలయును. ఇది సాధ్యమా యని నిర్ణయించుటకు వార్ధక్యదశ ప్రారంభమగుట యెప్పుడు? ఆదశకుగల లక్షణములెవ్వి? ఈ లక్షణములను తొలగించుటకు వైద్యులెట్టి ప్రయత్నములు చేసి యున్నారు? మొదలగు విషయములను పరిశీలింపవలసియున్నది.

వార్ధక్యదశారంభమును గురించిన యభిప్రాయములలో నేకీభావము గాన్పింపదు. నరసిన వెండ్రుకలు, ముడతలుపడినచర్మము, బట్టతల, వంగిపోయిన శరీరము మొదలగు లక్షణములనుబట్టి యొకనివయస్సు 60 సంవత్సరములకు మించియుండునని మనమీకాలమున సర్వసాధారణముగ తలచుచున్నాము. కాని వేర్వేరు కాలములలో భేదించియుండిన వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు వార్ధక్య దశారంభము విషయములో భిన్నాభిప్రాయముల నిచ్చియున్నారు. ఈ యభిప్రాయములను సంప్రతించిచూడ, వాని యందొక సామాన్యలక్షణము కాన్పించుచున్నది. వెనుకకు పోయినకొలది వృద్ధాప్య దశారంభము తక్కువవయస్సున నున్నట్లు తెలియుచున్నది. 18 వ శతాబ్దములోని ఫ్రెంచి జంతుశాస్త్రజ్ఞుడగు Buffon (బఫన్) మనుజునియందు ముసలితనము 40 వ యేట నారంభమగునని చెప్పియున్నాడు; వర్తమాన 20 వ శతాబ్దమునందు Schlesinger (ష్లిసింగర్) అను నాస్ట్రియా శాస్త్రజ్ఞుడది 60 వ యేటగాని మొదలిడదను నభిప్రాయమును వ్యక్తపరచియున్నారు. దీనిని బట్టిచూడ ఆయువు దీర్ఘమైనకొలది వార్ధక్యదశకూడ నాలస్యముగ నారంభమగునని తెల్లమగుచున్నది. జనులు కాలక్రమమున నిప్పటికంటె సుదీర్ఘాయుష్మంతులైనప్పుడు శత సంవత్సరములు జీవించినవారుకూడ, నారోగ్యవంతులుగను, వీర్యవంతులుగను నుండుటచే, నవయౌవనవంతులుగ భావింపబడుదురని నమ్మవచ్చును. కాబట్టి ముసలితనము మనుజుని జీవితకాలమునం దిన్ని సంవత్సరములు గడచినపిమ్మట, ఫలానాసంవత్సరమునం దని ఖచ్చితముగ నెవ్వరును చెప్పజాలరు.

ఇకను వార్ధక్యమునకు సంబంధించిన లక్షణములెవ్వి యను ప్రశ్నను దీసికొనినయెడల, కేవలము వార్ధక్యమునందు మాత్రమందరియందును తప్పక యొక్కరీతిగనుండు లక్షణము లిట్టిట్టివని చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. వయసు చెల్లినవారిలో మానసిక దుర్బలము సామాన్యము; జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ; నిద్ర చక్కగాపట్టదు; చూపు, వినికి మధ్యమముగానుండును; సాధారణముగా వెండ్రుకలు తెల్లపడియుండును. లేక బట్టతలయైన నుండును. ఇటులనే ముసలిలో సామాన్యముగ నితరలక్షణములుగూడ గాన్పించుచుండును. అయినను వైలక్షణములలో కొన్నిగాని, అన్నియునుగాని 60 సంవత్సరములు గడచిన వారిలో, అనగా మనము ముసలులనుకొనువారిలో గాన్పింపకపోవచ్చును. 90 సంవత్సరములు, 100 సంవత్సరములు గడచినవారిలోగూడ మానసికశక్తి యేమాత్రము లోపింపకుండ నుండవచ్చును. ప్రకృతము మనదేశములో శ్రీ మోక్షగుండము విశ్వేశ్వరయ్యగారిని దీనికుదాహరణముగ దీసికొనవచ్చును. 'M. E. Chevreuil' అను ఫ్రెంచి రసాయనశాస్త్రజ్ఞుడు 102 సంవత్సరములు చెల్లియుండినను తన పరిశోధనాగారమునకు తప్పక ప్రతిదినమును పోవుచుండెనట! 'Muller' అను జర్మను గ్రంథకర్త వయస్సు 85 యేండ్లుగానుండ అతని చర్మము ముడుతలుపడక, పండ్లూడిపోయి యుండినను, వెండ్రుకలూడిపోక, తెల్లపడక నవయౌవన పురుషుని వెండ్రుకలవలె నుండెనట! 60, 70 సంవత్సరములు గడచినను దృష్టియందును, శ్రవణేంద్రియ శక్తియందును నేలోపమును లేకయుండువారు లేకపోలేదు. బహుమూత్రజాడ్యము, శ్వాసకోశరోగము మరి కొన్ని యితర జబ్బులును వార్ధక్యములో సంభవించునందురు; అటులనే శుద్ధరక్తనాళములు దళసరియగునందురు. అయిన, నీ జబ్బులెవ్వియును రాని ముదుసలులెందరో గలరు, ఇంతేగాక "చనిపోయినవారి యవయవములనే సూక్ష్మదర్శినిక్రిందనుంచి

పరిశీలించినను శాస్త్రజ్ఞుడు వారి వయస్సును నిర్ణయించుట సాధ్యము కాదని యాధునిక శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.

మఱియొక విషయమునుకూడ నీ సందర్భములో గమనింప వలసి యున్నది. వార్ధక్యములోని లక్షణములన్నియు పసివారి యందునుగూడ గనబడుట కలదు. (Quain) (క్వాయిన్) అను నాధునిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడు (1816-1898) ఈ లక్షణములన్నియు 20 యేండ్లకు లోపలనున్న వ్యక్తులలో గుర్తింపబడినవని చెప్పి యున్నాడు.

బట్టతల వయసు జెందినవారిలోనేకాదు కనబడుట- 20-30 సంవత్సరములకు నడుమనుండు వారిలో పెక్కురు, కొలదిగనో, పూర్తిగనో వెండ్రుకలు పోగొట్టుకొనినవారు గలరు. అటులనే తెల్లపడిన వెండ్రుకలు వార్ధక్యమునకు మాత్రమే చిహ్నె కాదు- (Max Nordoo) అను సుప్రసిద్ధ గ్రంథకర్తకు ముప్పది సంవత్సరములలోపుగనే తలవెండ్రుకలును, గడ్డమును పూర్తిగా తెల్లపడియుండెను. కౌమారదశయందుండు వారిలోను, నడిప్రాయములోనున్న వారిలోను కొందరు కొన్ని విషయములలో ముదుసలులను బోలియుందురు; వంగి నడతురు; కొలదిపరిశ్రమతో నాయాసముచెందుదురు; ముడుతలుపడినచర్మమును, కుళ్ళుచుండు పండ్లను గలిగియుందురు. వారియందు జీర్ణశక్తి తగ్గియుండును; రక్తపుపోటు (Blood pressure) ఎక్కువగనో లేక చాల తక్కువగనో యుండుటగూడ గలదు.

అంతేగాక, వయసు ముదిరినవారి యంగములలో జరుగు మార్పులు కౌమారయౌవ్వన దశలోగూడ జూచుచుందుము. విస్తరించిన గుండెకాయలు, దెబ్బతినిన రక్తనాళములును గాన్పించుట వార్ధక్యములోననే కాదు. ఇవి వయసులో నున్నవారి యందుగూడ వైద్యులు గుర్తించి యున్నారు.

బాల్య దశయందే యన్నివిషయములలోను వార్ధక్య లక్షణములను చూపి, 20 సంవత్సరములైనను రాకమునుపే చనిపోయిన వారు గలరు. ఉదాహరణమున కొక్క బాలుని తీసి కొందము. Dr. Gilford అను నొక ఇంగ్లీషు డాక్టరు 1891-1894 మధ్యను నొక బాలుని తన పరిశీలన యందుంచుకొని యుండెను. వాని వయస్సప్పుడు 14 సంవత్సరములు. వానిని గురించి డాక్టరు యీ క్రింది వివరముల నిచ్చియున్నారు: వాడొక శుష్కించిన శరీరముతోనుండు పొట్టి ముదుసలి యని వాని యాకారము చెప్పకయే చెప్పుచుండెను. వాని తలపై వెండ్రుకలులేవు; చర్మము ముడుతలపడి యుండెను. వాని వయస్సునకు తగిన రూపుగాని, భావప్రకాశము గాని వానియందగపడదు; వాని యెత్తు 3 అ. 5 అం; వాని తూకము 33 పౌనులు; వాడు బలముడిగిన ముదుసలి వలె వంగి నడువ గలిగియుండెను గాని, వానిని సాధారణముగ వానియొక్క యొక బండిలో గూర్చుండ బెట్టుకొని బండిని లాగుకొని పోవుచుండెను. ఈ బాలుడు 1894 వ సంవత్సరములో జబ్బుచేసి, జబ్బుచేసిన కొలది రోజులలో 17 వ యేట మరణించెను.

ఇట్టి యకాల వార్ధక్యము మిగుల అపూర్వము; తరచుగ సంభవించుటలేదు. దీని కారణమేమైయుండునను విషయంలో శాస్త్రజ్ఞులు పరస్పరముగ విరుద్ధములైన యూహాలను బన్నియున్నారు. కొందరు అకాల వార్ధక్యంబునకు కారణము వ్యక్తుల శరీరప్రకృతియందిమిడి యుండుననియును, ఇతరులది వ్యక్తుల పరిసర పరిస్థితులలో నుండునని యింకు నభిప్రాయపడి యున్నారు. ఉదా — Florence అను ఫ్రెంచి జీవశాస్త్రజ్ఞుడు వయసుమీఱిన తండ్రికిగాని, తల్లికిగాని జనించిన శిశువులకాలవార్ధక్యమునకు గురియగుదురనుచున్నారు. అయిన, దీని నొక మూలసూత్రముగ పరిగణించుటకు తగిన యాధారము లేదు. Scheffler అను నింకొక ఫ్రెంచి వైద్యశాస్త్రజ్ఞుడు అకాల వార్ధక్యమునకు పరిసరములు కారణమనుచు, దీనికి దృష్టాంతముగ స్పెయిను దేశములో ఆల్మడెనులోని పాదరసపు గనులలోను, సీసపుగనులలోను పనిచేయువారు తరచుగ నకాలవార్ధక్యమునకు బలియగుచున్నారని తెలుపుచున్నారు.

ఇప్పటి వైద్యశాస్త్రజ్ఞులలో పెక్కురు అకాల వృద్ధత్వము థైరాయిడ్ గ్రంథి వ్యాపారదోషముచే సంభవించుచున్నదని దృఢముగ నమ్ముచున్నారు. ఈ దోషము త్రాగెడి నీటిదోషముచే గలుగుచున్నదనుట కాధారముండుటచే నకాల వృద్ధత్వము సూక్ష్మ బహిఃపరిసర పదార్థముల ప్రాబల్యముచే ప్రాప్తించునని చెప్పవలయును.

అకాలవార్ధక్యము మిగుల నపూర్వమై యుండుటచే దానికి కారణమును నిశ్చయించుటకు తగినదత్తాంశములు(data) యుండవు. గాన దానినిగురించి భేదాభిప్రాయము లుండుట సహజము వచ్చును. వయసుమీరిన వారియందు దుర్బలముక్త వార్ధక్యము చాల తరచుగ సంభవించుటచే దీనికి గల కారణము విషయములోనైనను శాస్త్రజ్ఞులలో నేకాభిప్రాయము గలుగదగును గదా! ఇచ్చటగూడ నట్టి యభిప్రాయము గాన్పింపదు.

ఒక్కొక్కడును క్రమక్రమముగ క్షీణించుటకు వాని శరీరప్రకృతియందే తిరుగులేని పోకడయొకటి యుండునని కొందఱి వాదనము. పరిసర పరిస్థితుల దోషములే వార్ధక్య లక్షణములకును, జబ్బులకును కారణమని మఱికొందఱి వాదనము. రెండు పక్షముల యభిప్రాయములును బహుకాలముగ వచ్చుచున్నవి.

మొదటి పక్షమువారి యభిప్రాయము వివిధ రూపములలో గాన్పించుచున్నది. భగవంతుడే ఆ పోకడను మానవునియందు నాటెనని హీబ్రూ, క్రిస్టియన్ మతస్థులు నమ్మిరి. ఒక్కొక్కని దేహమునందును సహజోష్ణతయుండుననియు అది తగ్గినకొలది మనుజుని శరీరము క్షీణించుచు వచ్చుననియును గ్రీసు దేశము

(మిగతా 2 వ పేజీలో)



గీతాంజలి

శ్రీ రూపనగుడి నారాయణరావు

28 వాసనా శృంఖల

బంధములు ముష్కరములు; వానిని త్రెంపఁ బ్రయత్నించునప్పుడు నా హృదయము తల్లడిల్లుచుండును.

నాకు వలయునదంతయు మోక్షము, కాని దాని నాశించుటకు నాకు సిగ్గగుచున్నది.

నీయందే యమూల్యమగు నైశ్వర్యభాండాగార మున్నదనియు, నీవె నా నెచ్చెలి వనియు నే నెఱుంగుదును; కాని నే నాజ్ఞించిన క్షుద్ర బాహ్య శృంగార పరికరములను నా సదనమునుండి పాఱజిమ్ముటకు నాకు ధైర్యము చాలదు.

నన్నాచ్ఛాదించియున్న యీ శరీరము మృణ్మయము, మృత్యుకలితము. నేను దానిని ద్వేషించినను, వెంటనే అనురాగమున దాని నాలింగనము చేసికొనుచున్నాను.

నీ ఋణములు పెద్దవి, నా స్ఖాలిత్యములు దొడ్డవి; నా లజ్జ గూఢమై దుర్భరమైనది. అయినను నా శ్రేయస్సునకై నిన్ను వేఁడ వచ్చినపుడు, నా వేఁడుకో లనుగ్రహింపఁబడు నేమో యని భయకంపితుఁడ నగుచుందును.

29 నేనే నా కారాగార నిర్మాతను

నే నెవరిని నా నామముతో నాచ్ఛాదించియున్నానో యతఁడు కారాగృహమందు విలపించుచున్నాఁడు. నా చుట్టును ఈ కుడ్యమును నిర్మించుటయందు నేను సంతతాసక్తుఁడనై యున్నాను. దినదిన ప్రవర్ధమానమై యీ గోడ మిన్నుముట్టుకొలఁదిని అంధతమసంబు పర్వి నా యథార్థసత్తయొక్క (స్వస్వరూపముయొక్క) సందర్శనమును గోలుపోవుచున్నాను.

ఈ కుడ్యోన్నతియందు నే నాసక్తివహించి గర్వపడుచున్నాను. ఈ కుడ్యమున నలఁతి రంధ్ర మేదేని యుండు నేమోయని దానిని గచ్చుపూఁతతోఁ మూయుచుందును. ఇట్టి శ్రద్ధాసక్తుల నేను గైకొనుటవలన నా యథార్థ స్వరూపము నానుండి మఱుఁగుపడుచున్నది.

30 ముష్కరానుయాయి, లేక అహంత

ఒంటిమై దారి నడచి సంకేతస్థలిఁ జేరితిని. కాని యీ నీరవ నిశీథమందు నా వెన్నంటి వచ్చున దెవరు?

ఆతనిఁ దొలఁగింపవలయు నని నేను నటు నిటుఁ జనియెదను; కాని యాతనిఁ దప్పించుకొనుట సాధ్యము గాకయున్నది.

ఆతఁడు జగ్గునిగ్గున నడిచి నేలనుండి దుమ్మురేఁపుచు, నే నాడు ప్రతిమాటకును దన వట్టి జగజ్జల్లి మాటలనుఁ గలుపుచున్నాఁడు.

నా ఱేఁడా! అతఁడు నాలోని తుచ్ఛమైన యహంనాముఁడే. అతనికి లజ్జ తెలియదు; ఆతనితోఁ గూడి నీ ద్వారము కడకు వచ్చుటకు నాకు సిగ్గగుచున్నది.

31. అద్భుత బంధనము

బందీకృతుఁడా! ఎవరు నిన్ను బంధించినది చెప్పుమా.

బందీకృతుఁ డిట్లు బదులు పలికెను—"నా స్వామియె నన్ను బంధించెను. ఈ ప్రపంచమున సత్వసౌభాగ్యములయందు నందఱిని నతిశయింతునని తలఁచి, నేను నా స్వామికి వలసిన ద్రవ్యముతో నా స్వీయ భాండాగారమును నింపితిని. నిద్ర నన్నుఁ బరవశము చేయఁగా నేను నా ఱేనికై యమర్పఁబడిన పాన్పుపైనఁ బవ్వళించితిని; అంత నేను మేల్కొనఁగా నా స్వీయ భాండాగారమందే నేను బందీకృతుఁడనై యుంటిని."

"బందీకృతుఁడా! ఛేదింపరాని యీ శృంఖలను నెవరు రచించినది చెప్పుమా."

బంధితుఁ డిట్లు ప్రత్యుత్తర మిచ్చెను—"అది నేనే; ఈ శృంఖలను బహు జాగరూకతతో రచించినది నేనే. నా యజేయమగు శక్తి ప్రపంచమును మాత్రము బంధింపఁజేసి నా కవిచ్ఛిన్నమగు స్వాతంత్ర్యమును నొసంగు నని నేఁ దలచితిని. రేయుంబగళ్లు కొలిమివేడిమి కోర్చుకొని కడిఁది సమ్మెట పోటులం గొట్టుచు ఈ సంకెలను రచించితిని; తుదకుఁ బనియంతయు ముగిసి కొంకులన్నియుఁ బదిలముగ రచింపఁబడిన తరువాత, అవియె నన్ను దృఢముగా బంధించియుండుటను గనుఁగొంటిని.

32. విలక్షణ ప్రేమ

ఈ ప్రపంచమున నన్నెవ్వరు ప్రేమింతురో వా రన్ని విధముల నన్ను దృఢముగ లోఁగొన యత్నించువారు. కాని నీ ప్రేమ యట్టిది కాదు; ఇయ్యది వారి ప్రేమకంటె మహత్తరమై నాకు బంధవిమోచనము గలిగించును.

మా వారు తమ్ము నే నెక్కడ విస్మరింతునో యని నన్నొంటిగా విడుచుటకు సాహసింపరు. కాని దినము లొకటివెంట నొకటి దొరలిపోవుచున్నను నాకు నీ దర్శనము కాలేదు.

నా ప్రార్థనలలో నిన్ను సంబోధింపకున్నను; నిన్ను నా హృదయమున నెలకొల్పకున్నను, నీ ప్రేమ నా ప్రేమను బడయుటకై ప్రతీక్షించుచుండును.

33. ప్రలోభ ప్రభావము

తెల్లవాఱఁగ వారు నా గృహము సొచ్చి, "ఇక్కడ నొక్క చిన్నగదిని మాత్రము గైకొందు"మని నుడివిరి.

మఱియు వా రిట్లు చెప్పిరి—"నీ దేవుని నీవుపాసించుట యందు మేము తోడ్పడియెదము; అతఁడు మా యెడలఁ జూపు ననుగ్రహమును మేము నమ్రతతో స్వీకరింతుము." ఇట్లు పలికి వారు నా యింటిమూలలోఁ దమ యాసనములఁ బఱచి సవినయముగా, కుదురుగాఁ గూర్చుండిరి.

కాని రాత్రి చీకటిలో వారు చెలరేఁగి దొమ్మిచేసి యపరిశుద్ధమగు సత్యాశచే దేవతా వేదికయందలి నా పూజాద్రవ్యములను నపహరింపఁ జొచ్చిరి.

34. స్వల్పయాచన

ఆ స్వల్పమును మాత్రము నాకుఁ బ్రసాదించుము. అదియే నీ విచ్చిన సర్వస్వమని చెప్పుకొందును.

ఆ స్వల్పమును మాత్రము నాకుఁ బ్రసాదించుము; దానితో నీ వెల్లకడల నుండుటను ననుభవించి, ప్రతివిషయంబునకును నీ కడకువచ్చి, అనుక్షణమును నా భక్తిప్రేమను నీకు సమర్పించుచుందును.

ఆ స్వల్పమునుమాత్రము నాకుఁ బ్రసాదించుము; అది యుండుచో నీ వెప్పుడును మఱుఁగు పడకుందువు.

ఆ స్వల్పమును నాకుఁ బ్రసాదించుము. ఆ శృంఖలా లేశముతో. నేను నీ సంకల్పమునకు బద్ధుడనై నీ యుద్దేశ్యమును నా జీవితమున నెఱవేర్చుచుందును. ఆ స్వల్పమేది? అదియె భవదీయ ప్రేమశృంఖల.

35. భారతదేశగమ్యస్థానము

ఎక్కడ మనుష్యుఁడు భీతివదలి తలయెత్తి నడువఁగలిగి యుండునో;

ఎక్కడ ప్రజ్ఞ యథేచ్ఛముగ నుండునో;

ఎక్కడ ప్రపంచము ఇరుకైన గృహ్యాకుడ్యములచే విచ్ఛిన్నము చేయఁబడకుండునో;

ఎక్కడఁ బలుకులు లోఁతుననుండు సత్యమునుండి బయలు వెడలు చుండునో;

ఎక్కడ అవిరత ప్రయత్నము పరిపూర్ణతను సమాలింగన మొనర్పఁ దన బాహువులఁ జాచుచుండునో;

ఎక్కడ నిర్మలమైన వివేచనా ప్రవాహము మూఢసంప్రదాయ మనెడి భయదోగ్రవాలుకా విపినమునఁ దన మార్గమును గోలుపోవకుండునో;

ఎక్కడ మనంబు నీ సాయమున నిత్యాభివర్ధకమైన కామిక మానసిక కార్యాచరణమునకు నడుపఁబడు చుండునో;

అట్టి స్వాతంత్ర్య స్వర్గమున కో తండ్రీ! మదీయ దేశమును మేల్కొలుపుము.

36. బలభిక్ష

ఇదియె నా ప్రార్థనము ఱేఁడా! నా హృదయ దారిద్ర్యమును నిర్మూలము చేయుము.

సుఖదుఃఖములను జుల్కఁగ నోర్చుకొనుటకు నాకు బల మొసంగుము.

పేదలను జిన్నజూపునఁ జూడకుండుటకును, ఉద్ధతుల యెదుట మోకరిల్లి ప్రణమిల్లకుండుటకును నాకు బల మొసంగుము.

దైనందిన క్షుద్ర విషయములందు నా మనసు చనక, ఉదాత్త విషయములందె చను నట్లు నాకు వలయు బల మొసంగుము.

నా శక్తినంతయుఁ బ్రేమతో నీ యిచ్ఛ కధీనము చేయుటకు నాకు వలయు బల మొసంగుము.

37. అనంతయాత్ర

నా బలమంతయు సమయఁగా నా యాత్ర ముగింపునకు వచ్చినదనియు, నా ప్రయాణ మార్గము మూయఁబడినదనియు, నా ప్రాథేయమంతయు వ్యయింపఁబడి శాంతియుతమైన యే మాఱుమూలనో శరణముం గొను సమయ మాసన్నమైన దనియుఁ దలంచితిని.

కాని, నీవు నా యెడఁ బ్రయోగించు సంకల్పముల కంతమే లేదని తెలియుచున్నది. పూర్వరీతి నాల్కకొనకుఁ బల్కులు రాక నశించునప్పుడు నవ్యశ్రావ్య ధ్వనులు హృదయమునుండి బయలువెడలుచుండును; ప్రాఁత జాడలన్నియు నష్టమైనప్పుడు క్రొంగ్రొత్త భూములు తమ వైచిత్ర్యములతోఁ బ్రకటితము లగుచుండును.

38. నీవే కావలెను

"నీవే కావలెను, నీవే కావలెను" అని నిరంతరము నా హృదయము పలుకుఁగాక. అహర్నిశంబు నా చిత్తమును విక్షేప మొనరించు నిఖిల వాంఛలు కడుఁదుచ్ఛములు, అసత్యములు.

వెలుతురునకై వేఁడుచు విభావరి యంధకారమునం దెట్లు గ్రుంగుడువడి యుండునో, అట్లే మదీయ నిశ్చైతన్యాంతరాళమున "నీవే కావలెను, నీవే, కావలె"నను కూయి నినదించుచున్నది.



రక్తహీనము - పాండురోగము

డా॥ శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజు, N. D.

చాలమంది జనులు, బాలురు, వయస్సులో నున్నవారు, వృద్ధులు, ఆడవాళ్ళు, మగవాళ్ళు, భాగ్యవంతులు, పేదవాళ్ళు అను భేదములేక సర్వసర్వత్రా యీ రోగముచే బాధపడు చున్నారు. వైద్యులకుగాని, మందులకుగాని కొదువలేకున్నను యీ రోగము లింత వ్యాపకముకౌనుట మందుల నిష్ప్రయోజనమును సూచించును. ముఖ్యముగ వైద్యమందు బాటులోగల సంపన్నులలోని యీరోగ మధికముగ గన్పట్టుచున్నది. గుడ్లు, పాలు, మాంసాదులు మొదలగు బలకరమైన యాహారముల నుపయోగించుచున్నను, శాస్త్రయుక్తమైన బలవర్థమందులు వాడుచున్నను లాభమేమియు కనిపించుటలేదు.

పాశ్చాత్యదేశమునందు వైద్యశాస్త్ర మెంత అభివృద్ధినొందిన దని బడాయిలు కొట్టుకొనుచున్నను శాస్త్రపరిశోధనలు సలిపి క్రొత్తవిషయములు కనుగొనబడి పదార్థములందుగల బలము, విటమినులు, శక్తి మున్నగునవి తెలిసికొనియు, శాస్త్రయుక్తముగ శరీరమునకు కావలసిన సమస్త పదార్థములజేర్చి కృత్రిమాహారముల కనుగొనియు వానిని నోటిగుండమాత్రమే గాక రక్తనాళములలోనికి ఇంజక్టుచేసియు, రసాయన, శారీరకశాస్త్రములయందు తీవ్రులైయుండియు యీ రోగవ్యాప్తి నణచలేకుండుటయేగాక, అభివృద్ధి నొందుచుండుట జూడ యీ పరిశోధనలు నిష్ప్రయోజనమని కొంచము ఆలోచనగల ప్రతివానికిని తోచకమానదు. ఎన్ని మందులు వాడినను, యెంత బలకరమైన యాహారము తీసికొనినను నీరసము, ఉత్సాహము లేకుండుట, పనిపాటలయందు అయిష్టము, జీవితమందు ఆశలేకుండుట, సంతోషము, తృప్తిలేకుండుట, జ్ఞాపకశక్తి నశించుట తటస్థించుచున్నవి. అధిక సంభోగేచ్ఛ కలిగించును. తల్లులయందు పాలుండుట లేదు. ఈరోగులు ఆలోచించుటకుగాని, యేపనినైనను చేయుటకుగాని శక్తిలేకుండ నుందురు. అవి ఉడుకుమోతుతనము, అలసట, పాదములయందు బరువు, కండరములందు బాధను కలుగజేయును. అకలి మందగించును. విరేచనబద్ధమేర్పడును.

ఇందుకు డాక్టర్లిచ్చువదేమి? రసాయనశాస్త్రము వలన గలిగిన జ్ఞానమువలన శరీర అభివృద్ధికి, పోషణములకు కావలసిన సమస్త పదార్థములుగల మాంససారములను స్వేచ్ఛగా యిష్టానుసారము తినమందురు. కొయినా, వేరువేరు రూపములలో లోహముగల మాత్రలు, పొట్లములు తీసికొమ్మందురు. ఫలితమేమి? జీర్ణశక్తిలేని యీ రోగులు బలకరమైన మందులు, ఆహారములను జీర్ణము చేసుకోలేనందున రోగము ముదురునే గాని తగ్గదు. ఇతర బాధలుకూడ గలుగును. ఇందుకు కారణము యీ అస్వాభావిక చికిత్సయే! వింతగా గనబడినను పుట్టిన పిల్లలుకూడ రక్తహీనులై జనించుట యీ మందుల చికిత్స వలననే.

ఈ పరిశోధనలు, యీ నవీన పరిశోధనలు, చికిత్స, పత్యము యీ రోగులకు సరిపడుటలేదని చెప్పక చెప్పుచున్నవి. మనిషి జీవించియున్నపుడు శరీరములో జరుగుచున్న పొరబాట్లు నవరణకు శవ పరీక్షవలన గలిగిన జ్ఞానము సరిపోదని గ్రహించవలెను. ప్రకృతిశాస్త్ర అనుభవమునుబట్టి రోగికిచ్చు అస్వాభావిక సారములు, తయారుచేయబడిన ఆహారములు జీర్ణమగుట బహు కష్టమనియు, ఒకొక్కప్పుడవి అసలే జీర్ణము గావనియు తేలుచున్నది. స్వాభావికముగ దొరుకు పదార్థములు, వంట మొదలగు వానిచే మార్పుజేయక అపక్వముగ తీసికొనుటయే శ్రేష్ఠమని తేలుచున్నది. రక్తహీన రోగియొక్క పైకగుపడు చిహ్నములు వాటి స్వభావమును పూర్తిగ తెలుపలేవు. సామాన్యముగ ఆరోగ్యవంతుని చర్మము యీ రోగిచర్మమువలె పాలిపోయిగాని, యెర్రబడిగాని, మరియొక రంగుతోగాని యుండదు. అది వెచ్చగను, కొంచెము చెమర్చుచును యుండును. ఆరోగ్యవంతుని రక్తము శుభ్రమైన యెరుపు గలిగియుండును (Veins). దుష్టరక్తవాహికలందు నైతము పలచగానుండును. అన్యపదార్థముతో నిండిన రక్తము నల్లగను, చిక్కగను, సగము పేరుకొనిపోయి యుండును. ఈ అన్యపదార్థము మిక్కిలి అధికమైనపుడు రక్తనాళములు కొంచము సాగుటయు, అక్కడక్కడ సంచులుగా దిగబడుటయు సంభవించును. ఈ అన్యపదార్థమువలన గలిగిన లోపలి ఒత్తిడివలన క్రమక్రమముగ యీ సాగుట యేర్పడును. పాలిపోయిన చర్మమేగాక, ఆరోగ్యవంతుని చెడు రక్తనాళములవలె పల్చని, తళతళలాడు నీలిరంగుగ గాక నల్లని రంగుతో సాగిపోయి కనబడుచుండును. ఇట్టిరోగుల చర్మము, పాలిపోయి, ఒడిలి, స్పర్శజ్ఞానములేక అనుపచ్ఛతో గూడిన

చ్చదళిములతో గనబడును. మరికొందరికి ముఖము శుభ్రముగ నున్నను ఎర్రగ నుండును. బలహీనము, నిరుత్సాహము, ఆందోళన గలిగించును. డాక్టర్లీ రోగిని పరీక్షించి వెర్రి అనుమానమే గాని రోగ మేమియు లేదని చెప్పెదరు.

ఈ రోగు లందరకు లోలోపల విశేషమైన వేడియు, చర్మమందు చల్లదనమును గనబడును. దానినిబట్టి దీర్ఘరోగులందువలె వీరికిని జ్వరము లోలోపలదాగి, అణచబడియుండును. అసంపూర్ణ జీర్ణము, చర్మమును, ఊపిరితిత్తులును సరిగ పనిచేయక పోవుటవలన (అనగా సరియైన మంచి యాహారముగా, గాలి దొరకక) యీవ్యాధి గలుగును. అసంపూర్ణ జీర్ణమువలన అన్యపదార్థ ముద్దలేర్పడి అనారోగ్యపు శరీరమందు ఒత్తిడి అధికోష్ణమును గలిగించును. అందుండి యేర్పడు గాలులు శరీరమంతటను సంచరించి చర్మము అడుగునను, చర్మమందునను చేరును. చర్మమందలి బహుసూక్ష్మకర నాళములగుండ రక్తము ప్రవహించుటకు అడ్డుతగులుటచే శరీరోష్ణము తగ్గిపోవును. అందువలన చర్మము పాలిపోయి, ఎండిపోయి గనబడును.

పాండురోగమునకు ముఖ్యకారణము అసంపూర్ణజీర్ణమనియు, దానికితోడు ఊపిరితిత్తులు సరిగ పనిచేయకపోవుట నుంచి గాలి వారికి దొరకకపోవుట యని తేలుచున్నది. శీతము జేయునని వైద్యులు పెట్టిన భయముచే శుభ్రమైనగాలి తగులకుండ చీకటిగదిలో నుండుటవలన మరింత చెరుపుగలుగుచున్నది. వైద్యులు శుభ్రమైనగాలిని పీల్చుటవలన రక్తము శుభ్రమగునని యెరిగియు రోగివిషయములో నీసంగతి పాటించక శుభ్రమైన గాలిని తగులనివ్వకపోవుట శోచనీయము.

మందువైద్యము రోగకారణమును గుర్తించక రోగచిహ్నము నణచి తరుణరోగమును కాలికముగ మార్చి రోగము కుదిరినదని నిర్ణయించును. శ్రీ కూనీమహాత్ముని ముఖవైఖరి శాస్త్రము తెలియకపూర్వము తెలియకపోయినను ఆ శాస్త్రమునుబట్టి రోగము కుదరలేదని తెల్లమగుచున్నది.

పాండురోగమును గుదుర్చుటకు యివ్వబడు అస్వాభావికమైన లోహసంబంధమగు మందులివ్వబడుటచే జీర్ణశక్తి యింకను నశించును. మందులశక్తిచే జీర్ణకోశము చురుకుగ పని చేయునట్లు జేయబడినను అంతకంతకు చెడిపోయి యెక్కువ కారము, ఘాటుఅయిన పదార్థములుగాని రుచించకుండినను, కొంతకాలమునకు వానియందుగూడ ఇష్టము నశించును. డాక్టరు ఇంకను యెక్కువ బలకరమైన యాహారములను, సారాయములను తీసికొమ్మనును. ఇంకను బలకరమైన మందులు వాడును. రోగి కేవిధముగను సుఖముగాని, ఆరోగ్యముగాని కనబడదు. అంతట ప్రకృతి వైద్యమునకు పోవలెనను తలంపు పుట్టును. అట్లు ఇంకను పూర్తిగ చెడిపోకుండ ప్రకృతి వైద్యమారంభించి అవిదాహిపత్యములతో తొట్టిస్నానము లారంభించిన యెడల అతిసూక్ష్మముగనే మొదటివారములోనే మార్పు గానబడును. రక్తప్రసారమున కడ్డుతగిలి, చర్మమందలి సూక్ష్మరంధ్రములను మూసివేసిన అన్యపదార్థము తొలగుటతోడనే చర్మము వెచ్చనగుటయు, రంగుమారి ఆరోగ్యమైన రంగు గలుగుటయు ప్రారంభించును. ఘాటైన పరిమళ పదార్థములతో గూడని, స్వాభావిక అవిదాహిపత్యమువలన జీర్ణకోశము బలపడి జీర్ణక్రియ బాగుపడిన వెంటనే రోగికి శక్తి, ఉత్సాహము గనబడును. వీనితోడు శుభ్రమైన గాలి ప్రవేశించునట్లు కిటికీలను తెరచియుంచుట, బయటిగాలిలో సంచరించుటవలన సంపూర్ణారోగ్యము గలుగును.

ఇతరవిధమైన రోగులకువలెనే వీరికిని తేలికగా జీర్ణమగునట్టి అవిదాహిసాత్వికాహారము తగినది. బయట లభ్యమగునట్టిగాని, లేక కిటికీలు తెరచియుంచిన గదులయందు దొరకునట్టిగాని శుభ్రమైనగాలియు, చన్నీళ్లును స్వాభావికముగ స్వాస్థ్య సంకటము గల్పించుటద్వారా పూర్ణారోగ్యము నిచ్చుటకు తోడ్పడునను సంగతి అల్లోపతి డాక్టర్లకు తెలియక యివి జబ్బుచేయునని రోగిని వీనికి దరికిచేరనివ్వరు; సరిగదా శరీరముయొక్క ప్రతీకారశక్తి నణచుటకు తమకు వీలైన సాధనముల నన్నిటిని నుపయోగించెదరు. గాని ప్రకృతిసిద్ధాంతము నెరిగినవారికి చలిగాలి వలన, చన్నీళ్ళవలన బాధ కలుగదని తెలియును.

అన్యపదార్థములేని శరీరముగల ఆరోగ్యవంతునకు చలిగాలిగాని, చన్నీళ్లుగాని జలుబుచేయలేవు. అన్యపదార్థము గలవానికి మాత్రమే వీనివలన జలుబుచేయును. ఐనను యీ జలుబువలన శరీరమందలి అన్యపదార్థము ముక్కువెంట, నోటివెంట పోయి త్వరలో ఆరోగ్యవంతుడగును. ఆరోగ్యవంతునకు తరుచు రొంపపట్టదు. అన్యపదార్థాక్రాంతమైన శరీరముగలిగి స్వాభావికాహారము తినువాడు చన్నీళ్ళవల్లను, చలిగాలివలనను రొంపపట్టినను, శ్లేష్మము గలిగినను అనిష్టమైన స్వాస్థ్య సంకటము గలిగి తనకు ఆరోగ్యము గలుగు ప్రయత్నము జరుగుచున్నదని సంతోషించును. చన్నీటిచే శరీరము కాలమువారి బాహ్య భేదముచే గలుగు మార్పులను తట్టుకొనుటకు సాధన మేర్పడును. అందువలననే యెట్టి పరిస్థితులందును చన్నీళ్ళనుగాని, చలికిగాని వెరవవలసిన పనిలేదు.

ఇతరవ్యాధులకు వలెనే పాండువ్యాధికిని తొట్టివైద్య సిద్ధాంతము ననుసరించి చికిత్స యొకే పద్ధతిగ నుండును. గాని రోగి స్థితినిబట్టి కొద్ది మార్పులు చేయవలసి యుండును. రోజునకు 3, 4 ఉదరస్నానములును, వారమునకు ఒక ఘర్షణ స్నానములును, ఎండ బాగుగానున్న మరిదినము సూర్యస్నానములును, అవిదాహి, సాత్వికపదార్థ సేవనమును, నిమ్మ పిండించి, శాకాహారమును రసయుక్తమైన ఫలములును అందు బహు తేలికగా జీర్ణమగువానినే యుపయోగించవలెను. గుంటపూరెలు, పప్పుదినుసులు వాడరాదు. అప్పుడప్పుడు పొట్టుతీయని పెసర పప్పు వాడినను అంత దోషములేదు.

ఆయుః క్షీణము



డా॥ శ్రీ పాలపర్తి నరసింహారావు, N. D.

సూక్ష్మశక్తులని, స్థూలపదార్థములని, దైవసృష్టి రెండు రకములు. కంటికి అగోచరమైనవి సూక్ష్మశక్తులు. కంటికి గోచరించునవి స్థూలపదార్థములు. విద్యుచ్ఛక్తి, ప్రాణశక్తి, కాంతశక్తి, మనశ్శక్తి మొదలైనవి సూక్ష్మశక్తులు. రైలు ఇంజను, ట్రాంబండ్లు, యంత్రములు, ఎలెక్ట్రిక్ ఫాన్, మానవశరీరము మొదలైనవి స్థూలములు. ప్రత్యేకముగ ఒక సూక్ష్మశక్తివలనగాని, ప్రత్యేకముగ ఒక స్థూలపదార్థమువలనగాని ప్రయోజనము లేదు. ఒక సూక్ష్మశక్తియొక్కయు, ఒకస్థూల పదార్థముయొక్కయు సంయోగమువలన మాత్రమే ఒక ప్రయోజనము కలుగుచున్నది. ఉదాహరణకు, ఒక ఎలెక్ట్రిక్ ఫానుకు, విద్యుచ్ఛక్తికి సంయోగము గలిగినపుడే దానియొక్క కదలిక, తద్వారా దానివలన ఉపయోగము. విద్యుచ్ఛక్తి లోపించిన, ఫాన్ నిష్ప్రయోజనము. ఫాన్ లేకున్న విద్యుచ్ఛక్తి నిష్ప్రయోజనము. అలాగే, స్థూలమైన మానవశరీరముయొక్క సునిశితమగు ప్రాణశక్తి (Vitality) యొక్కయు సంయోగమువలన జీవయాత్ర నడచుచున్నది. ప్రాణశక్తి లోపించిన, శరీరము నిష్ప్రయోజనము. శరీరములేకున్న ప్రాణము నిష్ప్రయోజనము.

ఈ నాగరిక ప్రపంచములో ఎలక్ట్రిసిటీవలన ప్రయోజనముల నెరుగనివారుండరు. మానవులు విద్యుచ్ఛక్తియొక్క ఉత్పత్తి మార్గములను, వినియోగపద్ధతులను చక్కగా గ్రహించి, దానివలన అంతులేని ప్రయోజనముల ననుభవించుచున్నారు. అలాగే పిపీలికాది సమస్త జీవరాసుల జీవయాత్ర కాధారమైన ప్రాణశక్తియొక్క ఉత్పత్తిమార్గములను, సద్వినియోగ పద్ధతులను చక్కగా గ్రహించి, ఆచరించగలరేని, మానవులెల్లరు దీర్ఘాయు రారోగ్యముల ననుభవింపగలరు.

మనము జన్మించినదాది విధివిరామములేక గుండెకొట్టుకొనుటకును, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుగుటకును, ఆహారము జీర్ణమగుటకును, బహిష్కరణ వ్యాపారము జరుగుటకును, కాయకష్టము చేయుటకును, ఆలోచించుటకును ఇవి యవి యననేల, శరీరములో జరుగు సమస్త కార్యములకు పుష్కలమైన ప్రాణశక్తి అవసరము. ఈ వ్యాపారములు జరుగుటకు విద్యుచ్ఛక్తివలెనే, ప్రాణశక్తికూడ వినియోగపడుచుండును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క ఉత్పత్తి అధికముగనుండి వినియోగము తగ్గియున్నంతకాలము యంత్రము పనిచేయును. ఉత్పత్తితగ్గి వినియోగ మధికమైనపుడు యంత్రము ఆగిపోవును. అలాగుననే, ప్రాణశక్తి ఉత్పత్తి అధికముగనుండి, వినియోగము తగ్గియున్నంతవరకు మానవుడు జీవింపగలడు. ఉత్పత్తితగ్గి, వినియోగము అధికమైనపుడు మానవుడు మరణించును. కాబట్టి ప్రాణముయొక్క ఉత్పత్తి మార్గములను, వినియోగ పద్ధతులను ప్రతిమానవుడు చక్కగ గ్రహింపవలెను.

మానవశరీరములో ప్రాణము అధికముగ వ్యయపడు కార్యములలో, జీర్ణకర్మము ప్రధానమైనది. ఒక ఎలెక్ట్రిక్ లైటును వెలిగించిన, షుమారొక యూనిట్ విద్యుచ్ఛక్తి వినియోగపడుననుకొనుడు. నాలుగు లైట్లను వెలిగించిన, నాలుగు యూనిట్లు వినియోగపడునుగదా! ఇది సామాన్య విషయమై, ప్రతిమానవుడు గ్రహించిన విషయము. అందువలన, విద్యుచ్ఛక్తి వ్యర్థము కాకుండ, అవసరమైనపుడు లైటు వెలిగించుకొనుచూ, సాధ్యమైనంత పొదుపుగ ఉపయోగించుకొనుచున్నారు. అలాగుననే, ఒక్కసారి భుజించిన ఆహారము సక్రమముగ జీర్ణమగుటకు షుమారొక యూనిట్ ప్రాణశక్తి వినియోగపడు ననుకొనుడు. నాలుగుభోజనములు జీర్ణము చేసికొనుటకు నాలుగు యూనిట్లు వ్యర్థమగునుగదా! మానవుడు అధోగతిపాలు కావడానికి కారణ మేమంటే, విద్యుచ్ఛక్తిని పొదుపుగ వాడుకొనుట గ్రహించినాడుగాని, తన జీవితమున కవసరమైన ప్రాణమును సద్వినియోగము చేసికొనుట చేతకాలేదు. ఇందుకు కారణ మేమంటె, విద్యుచ్ఛక్తి పైసాపెట్టి కొనవలసి వచ్చినందున, దానిని గురించి అంత జాగ్రత వహించుచున్నాడు. కాని పరమేశ్వరుడీ ప్రాణశక్తిని ఉచితముగ ఎవరి కవసరమైనంత వారి కందించుటలో, మానవులకు దీనియందంత నిర్లక్ష్యభావ మేర్పడినది. ఆయుక్షీణమునకీ ఉదాసీనతయే ప్రధాన కారణము.

(మిగతా 11 వ పేజీలో)

ప్రసవం - మనస్తత్వం

శ్రీ జి. రాజగోపాలరావు

మన మనస్సుకు శరీరంమీద గొప్ప పలుకుబడివున్నది. అనేక వ్యాధులు కేవలం మానసికంగా ఉద్భవింపొందుతాయి. చావు బ్రతుకులకుగూడా మనఃస్థితి ఎంతో సహాయపడుతుంది. కొన్ని పరిస్థితుల్లో కష్టసుఖాలు మనస్సుకేగాని నిజంగా శరీరానిగ్గాదు.

పూర్వంకన్నా నేడు నిత్యకృత్యాల్లో వ్యాయామం ఇమిడి వుండటం చాల తగ్గిపోయింది. అందువల్లనే ఇన్ని వ్యాధులు! ఇన్ని మందులు! ఇప్పుడయినా కాయకష్టం జేసేవారికన్నా తదితరులే ఎక్కువ వ్యాధులకు లోనవడం జూస్తున్నాము. వరికోతలకు, నారువేతలకు, కలుపుతీతలకు వెళ్ళే స్త్రీలు సునాయాసంగా ప్రసవించేస్తుంటారు. ప్రసవంలో మాష్టర్ డిగ్రీ సంపాదించారనవచ్చు. అప్పటికప్పుడు ఏ చెట్టుక్రిందనో పుట్ట నీడనో ప్రసవించి ఆ నాటికి విశ్రాంతి తీసికొన్నా రెండోరోజు నుంచే మళ్ళా పనిలోకి వచ్చేవాళ్ళున్నారు. ఆ వాతావరణం లోనే పెరిగిన వారి పిల్లలుగూడా అదొక సునాయాసమైన సహజప్రక్రియగా చిన్నప్పట్నుంచి దాన్ని గూర్చిన భయమే వుండదు. ప్రసవాన్ని గూర్చిన వింతగాధలు, ప్రమాద సన్నివేశాలు వారి పెద్దలకట్టేవుండవు. అలాంటివాటిని వర్ణించి వారి పిల్లలకు చెప్పే అవకాశమూ వుండదు. అందుకనే, వారికి శరీరక ధృడత్వంతోబాటు మానసిక ధైర్యంగూడ వుంటుంది. అందుకే అది వెన్నతో పెట్టిన విద్య వారికి.

ప్రసవసమయంలో గర్భకోశం ఎక్కువగా ముడుచుకొని బలసి వుంటుంది. అందుకే మాటిమాటికి నొప్పులు కన్పిస్తాయి. బిడ్డతలలో మాడువద్ద ఖాళీప్రదేశం వుంటుంది. అక్కడ మెత్తగా వుంటుంది. గట్టిగా తాకితే ఎక్కడ తొర్రపడుతుందో అనేట్టుగా మృదువుగా వుంటుందని పసిబిడ్డను పరిశీలించిన ప్రతి ఒక్కనికి తెలిసేవుంటుంది. బిడ్డకు ప్రసవసమయంలోని వత్తిడి వల్ల బిడ్డయొక్క తలలోని మెత్తని ఎముకలు వంకరలుపోకుండాను పరిమాణంకాస్త తత్కాలికంగా తగ్గేందుకుగాను ప్రకృతి ఏర్పరచిన ఏర్పాటేఅది. తర్వాత క్రమేపి ఎముకలు బాగా ఎదిగి గట్టిపడి ఆ ఖాళీప్రదేశం పూడిపోయేందుగ్గాను ఆముదం వేలికను నెత్తిమీద అంటిస్తుంటారు తల్లులు కొంతకాలంవరకు.

మొదటి కాన్పులో నున్నంతబాధ తర్వాత కాన్పుల్లో వుండదంటారు. తల్లికి సరయిన విజ్ఞానంలేనందువల్లనూ లేనిపోని పుకారులవల్లనూ, అమ్మలక్కల ఉపన్యాసాలవల్లను బెదరిపోతాయి కొన్ని అమాయిక హృదయాలు. ప్రసవసమయమంటే ఏదో మృత్యుగహ్వరంలోంచి బైటపడ్డట్టుగా భావిస్తారు. బాధ మరీ భరించలేనంతగా గంటలతరబడివుంటే తాత్కాలికంగా నివారణఅయ్యే మందులున్నవి. అయితే వాటివల్ల చెడుగు కూడా వున్నదని, అవి విషాలు కావటంచేత శారీరకంగా కొంత హానిని చేస్తాయని మందు వైద్యుల బృందానికి తెలియకపోలేదు. అందుకనే అమెరికాలోని ఏల్ యూనివర్సిటీ వైద్యనిపుణులు కొత్తపంథా త్రొక్కారు.

మరొక విశేషమేమంటే మందులవల్ల తనకు తెలియని స్థితిలో కాన్పు జరిగిందనీ, ప్రసవవేదన లేకనే బిడ్డ జన్మించాడనీ ఒక విధమైన అసంతృప్తికరమైన అభిప్రాయం తల్లికి కలిగి, తేలిగ్గా లభ్యమైన బిడ్డమీద గొప్పగా అభిమానం వుండకపోవచ్చు. దేనికయినా కష్టపడి సంపాదించిన వస్తువుకున్న విలువ తేలిగ్గా లభ్యమయిన వస్తువు కుండకపోవడం సహజం. ఇది కేవలం మానసిక పరిణామమే. కొంతవరకయినా బాధపడటం ప్రసవానికి సహజం. ఎక్కువగా బాధపడటం అంతా మానసిక బలహీనతే. మనస్తత్వవేత్తలు కొన్ని రకాల మనస్తత్వాల్ని పరిశీలించారు. వారిలో సునాయాసంగానే బిడ్డలను గన్నవాటికన్నా కష్టపడి బిడ్డలను కన్నవారికి తమ బిడ్డలపై ఎక్కువ మమకారం చూపటం గమనించారు. కాబట్టి ఏవిధంగా జూచినా స్వాభావసిద్ధమయిన కాన్పులోని సుఖాలు మందులూ మాకులూ వుపయోగించడంలో కన్పించవు.

ఏల్ యూనివర్సిటీలోని వైద్యశాఖవారు జరిపిన పరిశోధనలవల్ల కష్టంలేని కాన్పులకు అవకాశాలున్నవని తెలుస్తున్నది. అందులోని రహస్యం ఏమిటంటే : స్వాభావసిద్ధమైన కాన్పులో తల్లి అనుభవించేదంతాగూడ శారీరకమయినది గాదు; మానసికంగా తానేదో పెద్ద ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాననే వూహవల్ల కలిగే భయాందోళనలు, ఆ భయంవల్ల శరీరంలోని నరాలు అనవసరంగా బిగుసుకుపోవటం. అందువల్లనే శరీరంలో జరిగే మార్పులు నరాలను మరికాస్త బిగించటం జరుగుతుంది. కాస్త ఓర్చుకొని నరాల్ని బిగించకుండా, ప్రకృతిని తన పనిని జేసుకొనిపోనిచ్చేందుకవకాశమిస్తే అంత బాధ వుండదు. వారు పరిశోధించిన 400 కేసుల్లో సగానికిపైగా మందులేకుండానే సుఖప్రసవం జరిగింది. మిగతావారికి కొద్ది డోసుమందు మాత్రమే ఉపయోగించి సవ్యంగా జరిపించారు. 100 కి 87 మంది తల్లులు బిడ్డ జన్మించిన క్షణంలోనే స్పృహానుగల్గి వున్నారు. 100 కి 90 మంది తల్లులు కాన్పయిన క్షణంలో అతి ఉల్లాసంగా వున్నారు.

వీక్ యూనివర్సిటీలో గర్భిణిలో స్త్రీలకు ఆరుపాఠాలు చెప్తుతారు. మొదటినెలలో కొంత వ్యాయామంగూడ జేయ వలసుంటుంది. అందులో ఎక్కువగా గాలిపీల్చటం వదలటం గూడ ఒకటి. కాన్పు గదిలోకి బాగా అనుభవంవున్న నర్సే ఒకతే ప్రవేశిస్తుంది. కాబోయ్యే తల్లికి కాన్పుసమయంలో కలిగే మానసిక మార్పులన్నీ వివరంగా చెప్తుంది. కళ్ళుమూసుకుంటే జరిగిపోయేంత సామాన్యసంఘటనగా జెప్తుంది; నమ్మకం కలిగిస్తుంది; అంతే — కాన్పు తేలిగ్గా జరుగుతుంది. ఈ విధానంలో 100 కి ఇద్దరు తల్లులు తమకు చీమకుట్టినంత బాధగూడ లేదని జెప్తారు. తొమ్మిదిమాసాలు ఎదురుజూచి, మోసి, కొంతయినా కష్టానికి ఓర్చి కన్నటువంటి బిడ్డనుజూడంగానే లేక బిడ్డ మొదటి ఏడుపు వినంగానే తనలోకి మాతృత్వం ఒక్కసారిగా ప్రవహిస్తుంది. అందుగ్గావలసిందల్లా మానసిక ధైర్యం.



(9 వ పేజీ తరువాయి)

ప్రాణముయొక్క ఉత్పత్తిమార్గములను, వ్యర్థమగు కారణములను, రక్షణ మార్గములను ముఖ్యముగ తెలిసికొనవలెను. షుమారొక శతాబ్దముక్రిందట విద్యుచ్ఛక్తి శాస్త్ర మెట్లు బాల్యదశయందుండెనో, ఈనాడీ ప్రాణశక్తి శాస్త్ర మట్లే బాల్యదశయందున్నది.

మానవుడు తన రాబడి (డబ్బు)కంటె, అధికముగ వ్యయము చేయువాడు పకీరై పోవునుగదా! అలాగే ఎవడు తన ప్రాణశక్తియొక్క రాబడికంటె అధికముగ వ్యయముచేయునో వాడు శీఘ్రముగ పరలోకమునకు ప్రయాణము కావలసియుండును.

కీ॥ శే॥ మా తండ్రిగారొక అజీర్ణ రోగి. రెండు సామాన్య భోజనములు జీర్ణముగాక బాధపడుచుండెడివాడు. భిషగ్వరులమని పిలువబడే ఆయుర్వేద వైద్యులు, మకరధ్వజ పూర్ణచంద్రోదయములవంటి ఔషధముల నిచ్చుచు, మంచి మంచి కూరలతోను, పప్పు, పాలు, పెరుగులతోను మూడు పర్యాయములు పుష్కలముగ భుజించుమని సలహా యిచ్చిరి. అమాయకుడైన మా తండ్రిగారు వారి మాట వేదవాక్యమనుకొని, మూడు పర్యాయములు భుజింప మొదలిడెను. మొదట మొదట, వారిచ్చిన మందులవలన కావచ్చును, చక్కగ ఆహారము జీర్ణమగుచూ వచ్చినందున, ఈ పద్ధతి విడువకుండా రెండు మాసములు భుజించుసరికి, నీరుకూడ జీర్ణముకాని పరిస్థితు లేర్పడి స్వర్గస్థులైనారు.

ఈ చరిత్ర ఎందుకువ్రాసినానంటె, శక్తిని అభివృద్ధి చేయుటకు పుష్టిగల ఆహారము ఒక్కటే ప్రధానమని వైద్యులూహించుచున్నారు. ఇది శుద్ధ అజ్ఞానమైన విషయము. నిజముగ బలకరమైన ఆహారమే శక్తికి ప్రధానమగునెడల, మా తండ్రిగారెందుకు త్వరగా మరణించవలెను. అధికాహారము నూతనశక్తి నివ్వలేకపోగా, ఆయన శరీరములో మిగిలియున్న కొద్దిప్రాణమును శీఘ్రముగ హరించుటకు తోడ్పడినది. లాంతరులో చమురు కొద్దిగ యున్నపుడు, దీపము తగ్గించవలెనా, లేక పెద్దది చేయవలెనా? ఎద్దు నలుగురు మనుష్యులను లాగలేని పరిస్థితిలో, ఇద్దరిని దించవలెనా, లేక మరి యిద్దరిని ఎక్కించవలెనా? సహజజ్ఞానమున్న ప్రతిమానవుడు గ్రహింపదగిన సామాన్యవిషయమిది. (సశేషము.)

సవరణ

కడచిన (జూను) సంచిక 15 వ పుటలోని 'పర్యాప్తము'నం గల మూడవ పద్యమందలి నాల్గవ చరణము—

"యువరత్నంబు శతావధాని కిడు మాయు శ్శాంతి సౌఖ్యాదులన్" అని యుండవలయు. చదువరు లిది గమనింప ప్రార్థితులు.

పంచదార మిల్లులవలన ముప్పు

డా॥ శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, N. D.,

మనలో ఒక లోకోక్తి వున్నది. "నాన్నకు పెళ్ళి అవుతున్నదని సంతోషమేకాని, తనకి సవతితల్లి వస్తున్నట్లు గుర్తు లేదు" అనునది, మన పంచదార మిల్లులకు పూర్తిగా వర్తింమను.

'పంచదార' విషతుల్యమని ప్రసిద్ధికెక్కిన పాశ్చాత్య డాక్టర్లు ఘోషించియున్నారు. పంచదారలో, శరీర పోషక, పదార్థములగు విటమిన్లు లేకపోగా, బెల్లంలో వున్నట్టియు, శరీరమునకు అవసరమైనట్టియు ధాతువులుకూడ లేవు. పంచదారవద్దనియు, బెల్లం వాడమనియు గాంధిజీ ఎన్నిసారులో వ్రాసియున్నారు. చెఱుకుబెల్లంకంటె తాటి, ఈత బెల్లంలో ఎక్కు పోషకపదార్థములున్నవని, ఆహారశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. పంచదారతో చేసిన చాకొలేట్లు, వగైరా ఎక్కువగా తినువారికి, దంతములు త్వరగా వూడిపోవునని డాక్టర్లే చెప్పుచున్నారు. కాన మిల్లు పంచదార విషతుల్యమే. చీనాపంచదార మెత్తనిది-అంత హానికరముకాదు. అయినను అదికూడ బెల్లం తర్వాతనే వచ్చును. బెల్లం బంగారుఛాయలో నుండును. దానిలో అన్నివిధములగు విటమిన్లు, ధాతువులు కలవు. తెల్లగా వుండదు. కాఫీ తెల్లగా వుండదు. సాంబారు తెల్లగా వుండదు. గోగుపచ్చ తెల్లగా వుండదు. ఆకుగూరలు, కాయగూరలు తెల్లగా వుండవు. అయినను వీటిని మనము సంతోషముగా తింటున్నాము. అన్నము, పంచదార మాత్రం తెల్లగా ఎందుకుండవలెనో, అర్థముకాదు. కాఫీలోకూడ బెల్లం కొంచెంవేసిన రుచిగా వుండును. నాగరికులకు బెల్లం వాసనకిట్టదు. ఇదియొక వెఱ్ఱిఫాషనుకాని మరియొకటి కాదు! ఈ కలికాలములో, ఆయుక్షీణపు కోరిక లెక్కువగా నున్నవి. చులకనగాను, అన్నిచోట్లకు గాలి చొచ్చుకొని పోవుటకు వీలగు పంచలువదలి, గుర్రపు జీనువలె, గట్టిగా శరీరమును అంటుకొనియుండు సూట్లు వేయుచున్నాము. పాశ్చాత్యులకు తమ దుస్తులమీద వుండు ప్రేమ, మన దుస్తుల మీద మనకు లేకయుండుట, మన దౌర్భాగ్యస్థితిగాక, వేరొకటి కాదు.

బర్మా ప్రధాని ఏ దేశము వెళ్లినను తన లుంగీ, తనఅంగరకా తనదేశపు టోపీతోనే వెళ్ళును. శ్రీ రాజగోపాలాచారిగారు తన పంచ, లాల్చీ, కండువాతోనే గవర్నరు జనరలుగా పని చేసినారు. పంచదారమీద వ్యామోహము పాశ్చాత్యదేశపు వ్యామోహమే. పాశ్చాత్యదేశములో, చిన్నతనములోనే దంతము లూడిపోయినవారు లక్షలకొలది వున్నారు. మన దేశములో అమ్మమ్మకీ తాతకీ దంతములు బాగుగ నుండును. మనుమనికి, మనుమరాలికి కృత్రిమదంతము లుండును. దీనికి కారణం ముమ్మాటికి తెల్లపంచదారయే.

ఈ ముసలులు పంచదార ముట్టరు. పంచదార, ఎముకల పొడిద్వారా శుభ్రపరుచుదురను నమ్మకముతో దానిని అమంగళ్యముగా చూతురు. ఇందులో ముసలులు చేయుపని మంచిదా, నాగరికులగు యువకులు చేయునది మంచిదా పాఠకు లూహించెదరుగాక. అల్యూమినియం పాత్రలు, పంచదార, వనస్పతి మూటిని వంటింటిలోనుంచి తరిమివేసినగాని, మనకు పూర్వపు ఆరోగ్యము చేకూరదని గట్టిగా ప్రమాణములతోకూడ చెప్పగలను. ఇటీవలన మనకు కలిగే ముప్పు, అమెరికాలోని పెద్ద ఆంగ్లవైద్యులే, అనేక పత్రికలలో ముఖ్యముగా (Herald of Health) అను ప్రకృతి పత్రికలో వ్రాయుచున్నారు.

నా చిన్నతనములో పంచదార మడివాళ్ళు ముట్టుకునేవారు కాదు. రంగం, మోరుమేనునుంచి కూలీలు పంచదార సీసాలు గ్రామములో పెద్దలకు బహుమతి చేయుచుండెడివారు. అది జాగ్రత్తగాదాచి క్షురవాళ్ళకు అప్పుడప్పుడు కొంచెం పెట్టుచుండెడివారు. ఇప్పుడు రోజుకూలితో జీవించెడివాడుకూడ పంచదారనే వాడుచున్నాడు. బంగారమువంటి బెల్లమును, నిర్జీవమగు పంచదారగా తయారుచేయుటకు కోట్లకొలది ధనములో మిల్లులు కట్టుచున్నారు. ఇపుడు పిండివంటలన్నియు పంచదారతోనే తయారుచేయుచున్నారు. బెల్లం మిఠాయి, బెల్లం జిలేబీ, బెల్లం కాజాలు పోటు. బొబ్బట్లు ఈ పైపిండి వంటలు పంచదారతోనే తయారు చేయుచున్నారు. పంచదార రోగహేతువని తెలియకపోవుట ఎంత విచారకరము.

వనస్పతి మిల్లులు, పంచదార మిల్లులు డాక్టర్లకు లాభము. రోగులెక్కువగుటచే వారికి చేతినిండా పనికలుగును. పెట్టెనిండా సొమ్ముచేరును. వనస్పతిని, పంచదారను వాడకూడదని ఒక ఆంధ్ర పత్రికల్లో సర్కారువారు ప్రచురించినచో ప్రజలకు మేలు. పెట్టుబడిదారుల లాభముకొరకు ప్రజల ఆరోగ్యం పాడు చేయుట పాలకులకు న్యాయముకాదు. ఈ మొరవినువారెవరు? 1940 కు పూర్వం, పంచదార వీశె అయిదు, ఆరు అణాలు అమ్మురోజులలో ఒకదశ మా యింట బెల్లం వాడుచుండెడివాడను. ఒకవీశె బెల్లంనుంచి పావువీశె పంచదార తయారగును. బెల్లం ఖరీదు పావలా, అయిదు అణాలు వుండెడిది. ఆ రోజుల్లో ముడిబియ్యం వాడుచుండెడి వాళ్ళము.

యుద్ధకాలములో పంచదార వీశె రూపాయిన్నరకుకూడ కొని వాడినాము. దీనితో ఇంట్లో యుద్ధం ఆరంభమైనది. శరీరము రోగభూయిష్టమైనది. డాక్టర్లు అవసరమైనారు. వారివల్ల గుణముకలుగక పోవుటచే ప్రకృతి శరణ్యమైనది. కాని, పంచదార, తెల్లబియ్యం పమ్మలను వదలలేదు. శక్తి, ఆరోగ్యం తగ్గినను గౌరవము హెచ్చినది. 'మేముకూడ గొప్పవాళ్ళము అయినాము. పంచదార, తెల్లబియ్యం, ప్రభావము చూచితిరా!'

దేశాభివృద్ధికి, పంచవర్ష ప్రణాళికలు ఎట్లు నడచుచున్నవో గమనించుడు. వడ్లు పండు పొలములలో చెఱకుపంట ప్రవేశించినది. అన్నము తిని బ్రతకగలము. ఒక్క పంచదార తిని బ్రతకగలమా. శ్రీమంతుల ఇండ్లను అలకరించి, శ్రీమంతులకు రోగప్రదానము చేసి, శ్రీమంతుల ఇంటికి పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లను, మోటారుకార్లమీద తీసుకొనివచ్చు, ఈ తెల్లబియ్యం, వనస్పతి, పంచదార, ఇపుడు శ్రమజీవుల ఇన్ళ్ళ ప్రవేశించి, వాళ్ళ ఒళ్ళు, ఇల్లుకూడ గుల్లచేయుచున్నవి. ఏదేని విప్లవమువచ్చి, వనస్పతి మిల్లులు, బియ్యపుమిల్లులు, పంచదారమిల్లులు ధ్వంసమైనచో ప్రజలకు కీడుకంటె మేలే కలుగునని వ్రాయుటలో అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రం లేదు. ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పు రోజులు వెళ్ళిపోతున్నవి. మనలను ఏలుచున్నది, నోరులేని వోటు. ప్రపంచములో మొదటివాడగు నెహ్రూగారికి ఒక వోటే. మనదొడ్లో రోజుకి రూపాయి పుచ్చుకొని పనిచేయు విద్యాహీనుడగు తోటమాలికి ఒక వోటే. ఇది ప్రజారాజ్యం.

ప్రజారాజ్యంలేని పూర్వకాలములో, తెలిసినవారి సలహామీద రాజులు రాజ్యము చేయుచున్నారు. అంతకంటె మనము ఏవిధముగా ఎక్కువ సుఖము అనుభవించుచున్నామో నాకు అర్థముకాదు. విమానాలు, సినిమాలు మొదలైనవి నాగరికత సూచనలే. ఆరోగ్యం తరుచు చెడిపోవుట, కృత్రిమ దంతములు ధరించుట, తలకు రంగువేయుట, చిన్నతనంలోనే కళ్ళకు జోడు తగిలించుట, దినమునకు పదిసార్లు ఏదో ఒకటి భుజించుట తరుచు మంచినీళ్లకు బదులు, టీ, కాఫీలు సేవించుట, దీనిఫలము హఠాత్తుగా హృద్రోగమువల్ల అనాయాసముగా శాశ్వత నిద్రపొందుట, ఇవన్నీ యీ నాగరికత సూచనలేకదా!

బియ్యపుమరలు ఇన్లో క్రిందటి శతాబ్దములో ఊరూర వెలసినవి. ఈమిల్లులు చేయుహాని సర్కారు కనిపెట్టి, ఒంటిపట్టు బియ్యం తయారుచేయమని హుకుములు పంపుచున్నారు. మిల్లు యజమానులు కోపగించుచున్నారు. పంచదార మిల్లులుకూడ ఇదే పంథాలో నడచుచున్నవి. ఇవిచేయు అపకారంచూచి రాబోవు గవర్నమెంట్లు వీటిని మూయించెదరు. ఇది సత్యము! పంచదార మిల్లులు యెక్కువైనకొలది పంచదారవలన దంతములు ఎక్కువగా చెడిపోవును. దంతవైద్యులకు పనీ యెక్కువగును.



తొట్టిస్నానములు

రచయిత: ప్రకృతిశర్మ

క్యూనేగారు తొట్టిలో కూర్చుండి చేయు స్నానములలో రెంటిని మాత్రమే శ్రేష్ఠమైనవిగా నిర్ణయించి అన్నిరకముల వ్యాధుల నివారణకు వానినే నియమించుచుండెడివారు. వారి అనుయాయులుకూడ వానికే ప్రాధాన్యత యిప్పటికీ యిచ్చుచున్నారు. అయితే వారి అనుయాయులలో స్నానవిధానములలో కొందరు భేదాభిప్రాయములను గల్గియున్నారు. వానిని పరిశీలింతము.

కటీ స్నానములో నీరు నాభికి (బొడ్డుకు) దిగువగా నుండవలెననియు, నాభిమీదకు నీరు వచ్చిన నాభి శీతలము చేయుననియు నాభికి పైన నీరు వచ్చుటగాని నాభి పై భాగములను తడిగుడ్డతో రుద్దుటగాని కూడదనియు కొందరు అభిప్రాయపడుచున్నారు. మరికొందరు జీర్ణకోశ వ్యాధులలోను ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులలోను రోగ గ్రస్తమైన భాగములకూడ తడుప వచ్చుననియు, ఆ యా భాగములను కూడ రుద్దవచ్చుననియు, ఆ విధముగ రుద్దుచు స్నానముల చేయించుటవలన జీర్ణకోశ వ్యాధులు, శ్వాసాశయవ్యాధులు నివారింపబడినవనియు, తెలుపుచున్నారు. క్యూనేగారుకూడ ఈవ్యాధులలో నీరు ఆ యా భాగములు మునుగునట్లుగ నుంచుటకును వానిని చల్లబరచుటకుగాను మెల్లగా రుద్దుటకును అంగీకరించినారు. కాని అన్ని పరిస్థితులలోను అన్ని వ్యాధులకును యీ విధానములు పనికిరావు. ఇతర వ్యాధులలో ఇట్టిస్నానములవలన అపకారముజరుగవచ్చును.

కటిస్నానములో గల ముఖ్యఉద్దేశ్యము ఫులిసి పొంగి పైకిని-శరీరము చివరలకును, రోగప్రాయమున్న అన్యపదార్థమును అట్లు వ్యాపించకుండ ఆపుటకును, అంతకుముందే అట్లు వ్యాపించియున్న దానిని, బహిష్కార అవయవములకు చురుకుదనము కలిగించుట ద్వారా వెలువరించుటకును అవకాశము కలుగచేయుటయే. కాబట్టి ప్రధానముగ చన్నీటి ప్రయోగము నాభి దిగువను గల కటిసీమకును, అవసరమగు పరిస్థితులలో పై భాగములకును కూడ చేయవచ్చును.

కడుపుకు చన్నీటి ప్రయోగము చేసినచో జఠరాగ్ని ఆరిపోదా అని కొందరు ప్రశ్నించుచున్నారు. అయితే చల్లని నీరు త్రాగినప్పుడల్లా జఠరాగ్ని ఆరిపోవుచున్నాదా? శరీరములో ఉష్ణశక్తి, మందము అధికముగా నున్నప్పుడు వానిని సమస్థితిలోనికి తీసికొని వచ్చుటకు మనము త్రాగు చల్లని నీరు, చల్లని నీటి ప్రయోగములు సహాయపడును. అవి చాల ఉపశమనకరములగ నుండును. శరీరములో ధాతుశక్తి యున్నంతవరకు మనము సరఫరా చేయు శీత, ఉష్ణశక్తులను అవసరమైనంతవరకు శరీరము స్వీకరించి శరీరములోని అవసరమైన భాగములకు పంపి వానిని బలపరచును.

15 వ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము

ఆదర్శము.—మానవులలో సదాచారము, నియమితజీవనము, ఆయురారోగ్యబల విజ్ఞానముల పెంపొందించుకొను శక్తిని ప్రజ్వలింపజేయుట.

విజయవాడ ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి ఆధ్వర్య మున ఈ శిబిరము 5-5-55 తేదీనుండి 15-5-55 తేదీవరకు కృష్ణా జిల్లా పామర్రు సమీపమునగల విద్యావనమునందు జయ ప్రదముగ జరిగినది.

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు :- శ్రీ ఉప్పలపాటి అంజయ్యగారు

ఆహ్వాన సంఘ కార్యదర్శి :- శ్రీ యలమంచిలి వెంకటేశ్వరరావుగారు

ప్రధాన కార్య నిర్వాహకులు :- శ్రీ ప్రకృతి శర్మగారు

సహాయ కార్య నిర్వాహకులు :- శ్రీమతి యలమంచిలి సరస్వతీదేవిగారు

ప్రారంభకులు : శ్రీ ముష్టి లక్ష్మీనారాయణగారు బి. ఏ.

స్నాతకోపన్యాసకులు : శ్రీ ఓం ప్రకాశ్ గుప్తగారు యం. ఏ. బి. యల్., డి. లిట్.

వీరందరికి సహాయకులుగ నుండి శిబిరమును జయప్రదముగ నడుపుటకు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ సభ్యులగు ప్రకృతి ధర్మవేత్తలు పదహారుమందివిచ్చేసిరి. ఈశిబిరమునందు క్రమశిక్షణ బడయుటకు పదహారుమంది విద్యార్థులు ప్రవేశించిరి. అందు పదముగ్గురు పురుషులు, ముగ్గురు స్త్రీలు. వీరుకాక శిబిర జీవ నము చేయుటకు పదిమంది ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు విచ్చే సిరి. శిబిరమునందలి ఉపన్యాసములు వినుటకు చుట్టుప్రక్కల గ్రామములవారు, విద్యావనమందలి స్త్రీలు, పురుషులు పలు వురు విచ్చేసిరి.

శిబిర ప్రారంభోత్సవము.

ఈ శిబిరమునకు 5-5-55 తేదీన సాయంత్రం 4 గంట లకు సుప్రసిద్ధ వ్యవసాయ శాస్త్ర వేత్తలు, ప్రకృతి ఉద్య మాభిమానులు అయిన శ్రీ ముష్టి లక్ష్మీనారాయణ బి. ఏ. గారు ప్రారంభోత్సవము చేసిరి. ముందుగా శ్రీ ప్రకృతి శర్మగారు ప్రకృతి మాతను స్తవము చేసిరి. అనంతరం శిబిరమునకు శిక్షణకై వచ్చిన విద్యార్థులు, ఉపన్యాసకులు, ఆహ్వానసంఘమువారు, ప్రారంభకులకు పరిచయము చేయబడిరి. శ్రీ శర్మగారు ప్రముఖులు పంపిన సందేశముల చదివి వినిపించిరి.

ఆహ్వాన సంఘ కార్యదర్శియగు శ్రీ యలమంచిలి వెంకటేశ్వరరావుగారు ఆంధ్ర దేశములో ఈ శిబిరములు 1933 నుండి 1946 వరకు 14 జరిగినవనియు అప్పటి నుండి 1955 వరకు శిబిరములు నడువక ఆగిపోయినందులకు తాము అసంతృప్తి నంది, తమ విద్యావనమునకు ఈమారు శిబిరమును ఆహ్వానించితా మనియు ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధికి అవసరమైన సేవా పరాయ ణులను తయారు చేయుటకు ఈ శిబిరములు అత్యావసరమనియు చెప్పిరి.

పిమ్మట శ్రీ లక్ష్మీనారాయణగారు ప్రకృతి ధర్మజీవనము సర్వోత్కృష్టమైన దనియు, అది వ్యవసాయ, ఫలారామ కృషిచేయు తమకు అనుభవైక వేద్యమనియు, ప్రకృతిలోని శీత, వాత ఆతపములను సహించి కష్టపడి పనిచేసి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారమును పండించి నిర్వికార జీవనము చేయు రైతునకు వ్యాధులు రావనియు చెప్పుచూ ఈ శిబిరమునందు సత్య ప్రబోధములు జరిగి సేవా పరాయణులు తయారు కాగలరని తాము విశ్వసించుచున్నామనియు సెలవిచ్చిరి. శ్రీ శర్మగారి అభి వందనములతో నాటి ఉత్సవము ముగిసెను.

శిబిర కార్యనిర్వాహకులు, ఉపన్యాసకులు.

శిబిర కార్యభారము నంతటిని వహించుటకును ఉపన్యాసము లిచ్చుటకును, శ్రీ ప్రకృతి శర్మగారు పూర్తి కాలమును విని యోగించిరి.

వీరి ప్రకృతి జీవనము ప్రకృత్యభిగమనము, అంతర్ముఖత్వము, బహిర్ముఖత్వము, సదాచారము, ఉపాసన, ప్రకృతి ధర్మములు, ప్రకృతి చికిత్సాతత్వము, అధివ్యాధుల యుత్పత్తి వాని నివారణ, జల చికిత్స, ఉపవాస చికిత్స, విశ్వాస చికిత్స, మర్దన చికిత్స, ఆహారసాధన వివిధ ప్రకృతిచికిత్సలు. ఇవన్నియు ప్రతివారికి ఎట్లు సహాయపడునది, శిబిర నిర్వహణ, ప్రకృతి ఉద్యమ ప్రచా రము, జిల్లా, తాలూకా, గ్రామ సంఘముల స్థాపన, ప్రతి జిల్లా లోను ఆయా ప్రాంతములందలి ప్రకృతిభక్తులను వినియోగించి ఎల్లరకు నందుబాటులో నుండగల ప్రకృతి చికిత్సావిధానముల నియమించి ప్రజల ఆయురారోగ్యముల పెంపొందించు విధాన ములు వీనినిగురించి ఉపన్యసించిరి. వీరు సూర్యనమస్కార యోగ వ్యాయామమును విద్యార్థులకు స్వయంగా చేసి చూపించి నేర్పిరి.

శిబిరములో ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధిని గురించి చికిత్సా, జీవన విధానములలో తమ అనుభవముల గురించి ఈ క్రిందివారు ఉపన్యసించిరి.

1. శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, విజయవాడ. 2. శ్రీ పెండా శ్రీరామకృష్ణయ్యగారు, కాకినాడ. 3. శ్రీ వల్లభుని నాగేశ్వరరావుగారు, నెల్లూరు. 4. శ్రీ కొల్లి రంగదాసుచౌదరిగారు, కంకిపాడు. 5. శ్రీ మోతే నారాయణ రావుగారు, ఏలూరు 6. శ్రీ రాపర్ల జనార్దనరావుగారు, బందరు. 7. శ్రీ దేవినేని గోపాలకృష్ణయ్యగారు, బందరు. 8. శ్రీ స్వామి హంసానందసరస్వతిగారు, బసవానపల్లి. 9. శ్రీ స్థానం పార్థసారథిగారు, భీమవరము. 10. శ్రీ గోపరాజు లవణంగారు, పటమట.

స్నాతకోపన్యాసము

15-5-55 తేదీన సాయంత్రం 4 గంటలకు విద్యార్థులకు స్నాతకోపన్యాసము నిచ్చుటకుగాను శ్రీ ఓంప్రకాశ్ గుప్తగారు యం. ఏ. బి. యస్., డి. లిట్. గారు విచ్చేసిరి. వీరు సేవా గ్రామములో చాలకాలము గాంధీజీ చెప్పుచేతలలో పనిజేసి వారి మెప్పునుపొంది ప్రస్తుతం శ్రీ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ గారిచే గయజిల్లా, సుఖదేవర గ్రామమువద్ద స్థాపించబడిన సర్వోదయ ఆశ్రమాధిపతులుగ పనిచేయుచున్నారు. ఇట్టివారు ఈ స్నాతకోపన్యాసకులుగ దొరకుట విద్యార్థుల, శిబిర నిర్వాహకుల అదృష్టము.

వీరు శ్రీ గాంధీజీ వినోబాలవంటి మహాశయుల ప్రకృతి జీవన, చికిత్సావరణను గురించి తెల్పుచు వారు లోకోద్ధరణకు సంకల్పించిన ఈ పవిత్రోద్యమ జ్యోతిని దేశమునందలి నలుమూలలకు తీసికొనివెళ్ళి, అజ్ఞానమును, అనారోగ్యమును రూపుమాప ప్రయత్నించుడని విద్యార్థులకు ప్రబోధము చేసిరి.

స్నాతకోత్సవ సభలో పాల్గొని ఉపన్యసించిన మరొక ప్రముఖులు శ్రీ ప్రభాకర్‌జీ. వీరు గాంధీజీ అంతేవాసులలోని ఒక ప్రముఖవ్యక్తి. వీరు శిక్షణ శిబిరమునకు ఇద్దరు పురుషులను, ఇద్దరు స్త్రీలను శిక్షణకై పంపియున్నారు. ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధికై వీరు ప్రచ్ఛన్నముగా చేయుచున్న కృషి అమోఘము. గాంధీజీ కాంగ్రెసు సభ్యుడుగా నుండకుండా కాంగ్రెసు ఉద్యమములో ఎట్లు అమోఘమైన సేవచేసినారో వీరు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్‌లో సభ్యులుగా నుండకుండా దాని అభివృద్ధికై అట్టి అమోఘ కృషి చేయుచున్నారు.

వీరు ఓం ప్రకాశ్‌గుప్తగారితో కలసి చాలకాలము సేవా గ్రామములో గాంధీజీ క్రింద పనిచేసినారు. వీరు ఆంధ్రులు. వీరు ఓంప్రకాశ్ గుప్తగారిని సభ్యులకు తెలుగులో పరిచయము చేసినారు. వీరు విద్యార్థులకు యిచ్చిన సందేశములో యీ శిబిరములో 16 మంది విద్యార్థులు చేరి రూపాయలో 16 అణాలవలె సంపూర్ణత తెచ్చినారనియు కాన శిబిరము జయప్రదముగ జరిగినట్లు తాము విశ్వసించుచున్నామనియు, ఇట్టి శిబిరములు తాము చాల చూచినామనియు, వానిలో అనేక లోపములు, సహజముగనే జరుగుచుండుననియు, యీ శిబిరములో విద్యార్థులు క్రమశిక్షణకు లోబడి మెలగినందులకు తమకు సంతోషమైనదనియు, విద్యార్థులందరు తాము ఆరోగ్యబల సంపన్నులగుట మాత్రమేగాక యితరులకు కూడ ఆరోగ్యసేవ చేయవలయుననియు ప్రబోధించిరి.

పెద్దల అభిప్రాయములు

శ్రీ మోతే నారాయణరావుగారు. ఆంధ్రరాష్ట్ర నిర్మాణ కార్యకర్తల సంఘాధ్యక్షులు, ఏలూరు.

విద్యావనములో యేర్పాటు చేయబడిన ప్రకృతి శిక్షా శిబిరములో మూడురోజులుండి అక్కడ జరుగుచున్న కార్యక్రమము చూడగల్గితిని. శిక్షణ చాల ఉపయోగకరముగ నున్నది. అనేకమంది పెద్దలు చాల విషయములు గురించి ప్రబోధమొనర్చిరి. శిక్షణ కార్యక్రమము చాల శ్రద్ధతోను, ఆసక్తితోను జరుపబడినది. శిక్షణ పొందుటకు వచ్చిన విద్యార్థులేగాక యితర ప్రజలు కూడ లాభము పొందగలిగిరి. ఈ తరగతులను జయప్రదముగ నిర్వహించిన ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారు చాల వందనీయులు. ఇట్టి శిక్షాశిబిరములు యింకను విరివిగా ఏర్పాటు చేసి ప్రకృతి ప్రచారము హెచ్చుగా జరిపినచో చాల ప్రయోజనకరముగ నుండగలవు.

శ్రీ ఓం ప్రకాశ్ గుప్తగారు, సర్వోదయ ఆశ్రమాధిపతులు. సుఖదేవర - P. O. గయజిల్లా, బీహారు.

నేను ప్రకృతి శిబిరము నడుపబడుచున్న ఆశ్రమమునకు రాగల్గినందులకు ఆనందపడుచున్నాను. ఇచట నేను శిబిర ఆదర్శములు కార్యక్రమములు పూర్తిగా తెలిసికొనుటకు నదవకాశము లభించినది. ఈ శిబిరములను నడుపుచున్న వారి ఆశయ

ప్రకృతి మాతృ ప్రశ్న పత్రము

ఈ పత్రముపై నొక్క ప్రశ్నమాత్రమే సంక్షిప్తముగా వ్రాసి, బుక్‌పోస్టులో "శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు, ప్రకృతిమాత సంపాదకులు, అనంతపురము" అను విలాసమునకు ఈ నెల 20వ తేదిలోపల పోస్టుచేయవలెను. ఈ ప్రశ్నపత్రముతో నేవిధమగు జాబును జతపరుపరాదు.

జూలై నెల 1955

ప్రశ్న ము ....

పేరు ....

విలాసము ....

ములు శిబిరములో జరుగుచున్న అభ్యుదయకరమగు కృషి నాకు చాల తృప్తినికలిగించినవి. వారు అనేక శాస్త్రప్రవేశకులు, అనేక అభిప్రాయములుగలవారు, విభిన్న దృక్పథములు గలవారు అయిన ప్రకృతివైద్యులను సమావేశపరచి వారిచేత సత్యాన్వేషణ బుద్ధితో సౌమ్యమగు విద్యాగోష్ఠి జరిపించిరి. ఈ ఆదర్శములు గలవారి శిబిరమునకు అన్నివిధముల జయము గలుగుగాక యని నేను ఆశించుచున్నాను.

శ్రీ ప్రభాకర్‌జీ, సేవాగ్రామ్. వార్ధాజిల్లా.

నేను విద్యావనములో నడుపబడుచున్న ప్రకృతి శిక్షా శిబిరమును దర్శించు అవకాశము కలిగినందులకు ఆనందపడుచున్నాను. తొమ్మిది సంవత్సరముల అనంతరము ఇట్టి శిబిరములను మరల పునరుద్ధరించి నడుపబూనుచున్నందులకు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారు ఎంతయో అభినందనీయులు. శ్రీ గాంధీజీ, శ్రీ వినోబాజీల వంటి మహనీయులకు అత్యంత ప్రియమైన ప్రకృతిచికిత్సా, జీవన సిద్ధాంతముల ప్రచారము యెంతో ఎక్కువ జరిగిన ప్రజలు సదాచారమును పెంపొందించుకొని విశ్వశాంతికి సాయపడవలసిన ఈ సమయంలో యిట్టి ప్రకృతి శిబిరముల ఆవశ్యకత చాల ఎక్కువగా నున్నది. ఈ శిబిరములో విద్యార్థులు, ఉపన్యాసకులు కలిసి ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధికి చేయవలసిన కృషిని గురించి జరిపిన చర్చలు పురోభివృద్ధికి మంచి పునాదులుగ యేర్పడినవి. అందువలన ఈ శిబిరము అత్యంత జయప్రదముగా జరిగినదని నేను విశ్వసించుచున్నాను. ఇట్టి శిబిరములు సంవత్సరమునకు ఒక మారే గాక కనీసము మూడుసారులైనను వివిధ జిల్లాలలో జర్పి సదాచారమును నియమిత జీవితమును పెంపొందింపవలయునని ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారిని నేను ఒత్తిడి

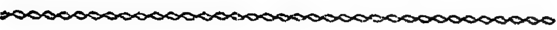


చందా వివరాలు

శాశ్వత పోషక చందా	116-0-0
రాజ పోషక చందా	25-0-0
అభిమాన చందా	12-0-0
సహాయ చందా	6-0-0
సంవత్సర చందా	3-0-0

విడి ప్రతిక — 0-4-0

వివరములకు : మేనేజరు,
"ప్రకృతిమాత" పటమట పోష్టు, (కృష్ణాజిల్లా)



చేయుచున్నాను. ఆంధ్ర మహాజనులుగూడ ఏ జిల్లా వారు ఆ జిల్లాలో ఆహ్వాన సంఘములుగా ఏర్పడి ఈ శిబిరములను ఆహ్వానించవలయునని కోరుచున్నాను. విద్యాన వంతులలో చాల మందికి ఈ విధానములపై అమిత విశ్వాసము గలదు. ఇప్పుడు ఉన్నది ప్రచారలోపముమాత్రమే. ఆంధ్ర మహాజనులు సంఘీభావముతో, ఈ ఉద్యమ వ్యాప్తికి పూనుకొనగలరని తద్వారా అఖిలభారత దేశమునకు ఆదర్శప్రాయులు కాగలరని నేను విశ్వసించుచున్నాను. ప్రకృతి ఉద్యమము బాగా వ్యాప్తిలోనికి వచ్చి విశ్వశాంతికి అవిరళ కృషి జరుగుగాక!

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ
కార్యదర్శి,
ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్.

రాబోవు శిబిరములకు ఆహ్వానములు

1955 అక్టోబరులోగాని, డిశంబరులోగాని, జరుగబోవు ప్రకృతి శిక్షా శిబిరమును కర్నూలు జిల్లాకు ఆహ్వానించుచు శ్రీ ఆర్. కె. రామలింగారెడ్డిగారు ఈ క్రిందివిధముగ ఆహ్వాన పత్రమును వ్రాసినారు.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ కార్యదర్శిగారికి,

అక్టోబరులోగాని, డిశంబరులోగాని ప్రకృతి శిక్షా శిబిరమును కర్నూలు జిల్లా చాగలమర్రి గ్రామ ప్రాంతములో ఏర్పాటు చేయవలసినదిగా ఆహ్వానించుచున్నాను. శిబిరమునకు వచ్చు విద్యార్థులకు ఉచిత భోజనవసతులు ఏర్పాటు చేసెదము.

చాగలమర్రి, ఆర్. కె. రామలింగారెడ్డి,
కర్నూలుజిల్లా. 24-5-55.

1956 మే నెలలో జరుగబోవు ప్రకృతి శిక్షా శిబిరమును కడప జిల్లాకు ఆహ్వానించుచు శ్రీ నరెడ్డి గంగిరెడ్డిగారు ఈ క్రింది విధముగ ఆహ్వానపత్రమును వ్రాసిరి.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ కార్యదర్శిగారికి :

1956 మే నెలలో జరిగే ప్రకృతి శిక్షా శిబిరాన్ని కడప జిల్లాలో కమలాపురం తాలూకా సంగమేశ్వర క్షేత్రంలో జరుపుటకు మేమే ఏర్పాట్లు చేయగలవారము. ఆ సందర్భంలోనే ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి జీవనాభిలాషుల మహాసభను జరుప కోరుచున్నాము.

శీతలత్వం కారణముగా సభలోను, శిబిరములోను ప్రాణహాని లేకుండా యుండగలవారి అనుకూలతను గాను అక్కడి ఆహారపు ఖర్చులను మేమే భరించగలవారము. ఎంత పెద్ద ఎత్తున వీలైతే అంతపెద్ద ఎత్తున రాష్ట్రంలోని ప్రకృతి యుద్యమాభిమానుల సేకరించ ప్రయత్నిస్తాము.

6-5-55
కొత్తగంగిరెడ్డిపల్లి
కడప జిల్లా

ఇట్లు
మీ విశ్వాసపాత్రుడు,
నరెడ్డి గంగిరెడ్డి

పక్షవాతము - ప్రకృతిచికిత్స

నేను వరంగల్ జిల్లా మధిరకాపురస్థుడను. నా వయస్సు 46 సం॥లు నా నలుబదియవ సంవత్సరమువఱకు నే నెట్టి కాలికబాధయు ననుభవించలేదు. ఏ కారణము చేతనో గాని, నాలో అప్పటినుండి కొంచెము నీరసత జనించి, జ్వరపీడితుడ నగుటచే, నాటుమందులు వాడితిని. కాని అది పట్టుబడలేదు. ఇట్లు ముప్పది రోజుల జ్వరములో గడచిన పిమ్మట, నా ఎడమ పార్శ్వభాగము అనగా ఎడమకాలు, ఎడమచేయి పడిపోయినవి. డాక్టర్లను పిలిపించి, పరీక్ష చేయించగా, నా వ్యాధి పక్షవాతమునకు చెందినదని నిశ్చయించిరి. ఇంజక్షనులు, తదితర మందులుగూడ సేవించితిని. జ్వరము కొద్దిగా తగ్గినది. కాలు, చేయి ఇంకను అధీనములోనికి రాలేదు. ఈ విధముగ ప్రకృ- [illegible] చుచూ, మందులు ఇంజక్షనులతో 6 సం॥లు గడపితిని. కాని ప్రయోజనము శూన్యము. పక్షవాతమునకు ప్రకృతిచికిత్సయే శ్రేష్ఠమైనది అంటూ వెంటనే ప్రకృతి చికిత్సకు పోవలసినదని, పెక్కుమంది మిత్రులు నన్ను ప్రోత్సహించిరి. ఈ [illegible] విన్నవెంటనే, ప్రకృతి సదనములలో ప్రశస్తతగన్న [illegible] ప్రకృతి చికిత్సాసదనము (విజయవాడ)నకు వచ్చి, [illegible] గారి సలహాపై సదనములో గత [illegible] 8 న తేదీన ప్రవేశించి, చికిత్సలు ప్రారంభించితిని.

[illegible] 15 రోజులు నిమ్మరసముతోను, [illegible] ఉపవాసము జేసితిని. సాక్షీగా [illegible] ఎనిమాచేసెడివారు.

తొట్టిస్నానము 3 వేళల యుండెడిది. ఉపవాస దినములలో జల్లుస్నానము తప్పనిసరిగా ఇచ్చెడివారు. కరంటు చికిత్స ముఖ్యముగా చచ్చుపడిపోయిన పార్శ్వభాగమునకు ఇచ్చెడివారు. ఉపవాసానంతరము పచ్చికూరలతో ఆహారము తీసుకుంటిని. నీలిరంగు అద్దమును సూర్యరశ్మిద్వారా ఆ వ్యాధిగ్రస్త భాగములపై ప్రసరించెడివారు. తైలమర్దన, వేడినీటికాపు, మట్టిపట్టీలు, తడికట్లు, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ మొదలుగాగల కరంటు చికిత్సలుగూడ జరిగినవి. ఆహారముగా పండ్లు, బొండాలు తీసుకొనుచుంటిని. ఇట్లు 3 మాసముల చికిత్స సదనముననే జరుగునప్పటికి, పడిపోయిన పార్శ్వభాగములు చాలవఱకు నా అధీనములోనికి వచ్చినవి. తొందరపనుల ఒత్తిడిచే, డాక్టరుగారి సలహాపై నేను సదనమునువదలి వెళ్ళవలసివచ్చెను. అప్పుడు వారు ఇంకను నేను పరిపూర్ణారోగ్యుడను కావలెనన్న, 3 మాసములు ఇంటివద్దగూడ ఇదేవిధముగ స్నానములు జరుపుకుంటూ, వీలు పడిన చికిత్సలు చేసుకుంటూ యుండవలసినదిగా నాకు సలహానిచ్చిరి. అటులనే "ప్రకృతి చికిత్స"ను నా మనఃపూర్వకముగా కొనసాగించెదనని చెప్పుచూ, నాకు ప్రాణదాన మొసంగిన ఆ ప్రకృతివైద్య వరేణ్యులకు భగవంతుడు దీర్ఘాయురారోగ్యములనొసంగి, మరింత లోకసేవా కైంకర్యమునకు తోడ్పడగలందులకు ప్రార్థించుచున్నాను.

లంకా సంజీవశాస్త్రి,

10-7-55.

అమ్మకమునకు సిద్ధము

(1)	[illegible]	0-12-0
(2)	[illegible]	0-12-0
(3)	ప్రకృతి [illegible]	0- 6-0
(4)	[illegible]	0- 4-0
(5)	[illegible] చికిత్సాసారము ([illegible])	4- 8-0

[illegible] ప్రకృతి గ్రంథములు దొరకును.

మేనేజరు "ప్రకృతి మాత"

చందాదారులకొక విజ్ఞప్తి

ఇంతవఱకు చందాలు పంపని మహాశయులెల్లరు తమ తమ విరాళములను వెంటనే పంపి, పత్రికాభివృద్ధికి సహకరించ గోరుచున్నాము. చందాలు పంపనివారి నామములు ఇకముందు పట్టికనుండి తొలగించబడును. — మేనేజరు.

రచయితలకు మనవి

యోగ, వ్యాయామ, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములతో పరిచయమున్నవారెల్లరు తమ తమ వ్యాసములను గద్య, పద్య కథానికా గేయాదుల రూపమున పిరాతో స్పష్టముగా తెలియునటుల విడి విడిగా కాగితమునకు ఒక వైపున మాత్రమే వ్రాసి, ప్రతినెల 25వ తేదీ లోపలనే మాకు అందజేయవలెను.

— మేనేజరు.

రాయలకళా పరిషద్వసంతోత్సవము - పండిత సన్మానము

అనంతపుర మండల జాతీయ సంఘాధ్యక్షులును, ఆంధ్ర రాష్ట్ర శాసనసభా ఉపాధ్యక్షులును అగు శ్రీ కల్లూరు సుబ్బారావుగారిచే, తెనుఁగుసీమ కంఠమునఁ గెందునట్లు పదేండ్ల క్రితము నెలకొల్పఁబడి, యేఁటేఁట వసంత విజయోత్సవముల పేర మహా సభలు సాగించుచు, కవి పండితులను సన్మానించుచుండు పై కళా పరిషత్తువారి వసంతోత్సవ సభలు - జాతీయ విస్తరణ కళా మహోత్సవ సందర్భమున, కడచిన జూను నెల 18 వ తేదీ సాయంకాలము 8 గంటలవేళ, హిందూపురమందలి తాలూకా కచేరి ఆవరణమున నిర్మింపఁబడిన విశాలమైన మండపమున, మంత్రి శ్రీ డి. సంజీవయ్యగారి యధ్యక్షతమున, అత్యంత విజయోపేతముగ నిర్వహింపఁబడినవి. మండలాధికారులు, నాయకులు, కవిపండితులు, కళావేత్తలు, వేల తరబడిగ ప్రజా ప్రముఖులు సభా మండపమునఁ గ్రిక్కిరిసి యుండిరి. అట్టి యదనున అనంతపుర వాస్తవ్యులగు సాహిత్య సరస్వతి శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులుగారికి పండిత సత్కారము జరిగినది; చిరకాలముగా ఆంజనేయులుగారు చేయుచుండు భాషాసేవను గూర్చి శ్రీ కల్లూరి సుబ్బారావుగా రుగ్గడించుచు, రాయల కళాపరిషత్పక్షమున కద్దరు సాలువచే శ్రీ ఆంజనేయులుగారిని కైసేసిరి. రాయల కళాపరిషద్విధిని గుర్తించి ఆంజనేయులుగా రుపన్యసించి, తమయం దింతటి యుత్కృష్ట గౌరవముఁ బ్రకటించిన సుబ్బారావుగారికిని, కళాపరిషన్మండలికిని తమ మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతను వెల్లడించిరి. విజయ ధ్వానములతో సన్మాన సభ సాయంకాలము 6½ గంటలకుఁ బరిసమాప్తి నొందెను.

Printed & Published by M. Sitaramavadhuta at Swatantra Art Printers, Vijayawada-2

ప్రకృతిమాత



విషయ సూచిక



ప్రకృతి చికిత్సలో దగ్గు ఆయాసము అంతరించినవి.

మహర్షి

శ్రీ సీతారామావధూత

పత్రికాధిపతి

సంపాదకులు :

డా॥ ఎ. ధర్మారావు, N. D.

డా॥ ఎ. పూర్ణచంద్రరావు, N.D.

ప్రధాన సంపాదకులు :

యోగప్రవీణ **డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు**

B. A., N. D., H. M. B.

సంపుటి 6 | 1957 ఏప్రియల్ | సంచిక 9

విడి ప్రతి **0-4-0** | పటమటలంక, పటమట పోస్టు | **సం॥ చందా 3-8-0**

చందాదారులకు మనవి

"ప్రకృతిమాత" పత్రికను నేటిదనుక తెప్పించుకొనుచు, లిఖితపూర్వకముగానేగాక పత్రికాముఖమునగూడ యెన్ని విజ్ఞప్తులు జేసుకొనుచున్నను, తమ చందాలను బంపక 'మాత' పై నిరాదరణ జూపుచున్న వారి నామధేయములను చందాదారుల పట్టికనుండి తొలగించితిమని తెలియబఱచుట కెంతయో చింతిల్లుచున్నాము.

ఇతర కృత్రిమ వైద్యవిధానముల బోధించు పత్రికలవలెగాక, యోగ, వ్యాయామ, ప్రాకృత సిద్ధాంతముల ననుభవపూర్వకమైన వ్యాసభూషలచే నలంకృతమై, ఆంధ్రావని ఆరోగ్యదేవతగా నలరారుచున్న "ప్రకృతిమాత" పత్రిక విశిష్టతను వెంటనే గుర్తించి, గ్రంథాలయాధిపతులు, పాఠకమహాశయులెల్లరు తమ చందాలను బంపి, మా యుద్యమాభివృద్ధికి సహకరించగలందుల కాంధ్రప్రజల నర్థించుచున్నాము.

తమ చందాలను డా॥ శ్రీ సీతారామావధూత, ఎన్. డి., మేనేజింగు ఎడిటర్, "ప్రకృతిమాత", పటమటపోస్టు, కృష్ణాజిల్లా అడ్రసుకు (రు 3-8-0 లేకరు 3-50 నయాపైసలు) మనియార్డరుద్వారా బంప ప్రార్థన.

— ప్రధాన సంపాదకులు.

శాశ్వత పోషకులు రు. 116-0-0 లు

శ్రీ పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లు, దొడ్డవరప్పాడు.
,, పాలడుగు రామగోపాలరావు, చినఓగిరాల.
,, లింగం వెంకట శివుడు, రామన్నపూడి.
,, పి. బయ్యప్పరెడ్డి, బార్-ఎట్-లా, అనంతపురం.
,, కొల్లా వెంకట సుబ్బారావు, నర్సారావుపేట.
,, దారా కృష్ణారావు, బందరు.
,, వేమూరి చిన్నయ్యారావు (B. A., B. L.), బందరు.
,, పూనూరి నాగభూషణరెడ్డి, మహేశ్వరపురం.
,, కొంకిపుళ్ళ విశ్వనాథం శ్రేష్ఠి, విజయవాడ.
,, పహిల్వాన్ కందస్వామి, ఒంగోలు.

శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావు, విజయవాడ.
,, తాకూరు రతన్ సింగు, ఒంగోలు.
,, మారం గోపాలరావు, నవాబుపేట.
,, తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, చింతలపూడి.
,, తలమంచి శంకరయ్య దేవర, [illegible]
,, తూమాటి స్వర్ణారెడ్డి, [illegible]
,, నేలపల్లి వెంకటప్పయ్య, [illegible]
,, కపలవాయి సత్యనారాయణ శ్రేష్ఠి, విజయవాడ.
,, తాకూర్ గిరిధర్ సింగు, [illegible]
,, లక్ష్మణసింగ్, [illegible]
,, కొండూరు రామలింగం, [illegible]

రోగులకు సదవకాశము!!!

పటమటలంక (విజయవాడ) ప్రకృతి చికిత్సాలయము ప్రజల కందఱి కందుబాటులో నుండుటకుగాను 881 నెంబరు గల టెలిఫోనును నూతనముగా యేర్పఱచినాము. దూరప్రాంతముల నుండి సలహాలు పొందగోరు మొండి తరుణ దీర్ఘ వ్యాధి బాధితులు ఉదయము 8 నుండి 12 గంటలు, సాయంత్రము 2 నుండి 6 గంటల మధ్య లోకల్ గాని, ట్రంకు కాల్సుగాని, విజయవాడలోని పై నెంబరుకు ఫోనుచేసి, ఈ సదవకాశము వినియోగించుకొనగోరుచున్నాము.

డా॥ ఎ. పూర్ణచంద్రరావు, N. D.,
అసిస్టెంటు [illegible]

సంపాదకీయం

మధుమేహాన్ని

సుఖవ్యాధులు పంచదార అధికసంగమం ఆహ్వానిస్తున్నవి!

(గత సంచిక తరువాయి)

పంచదార

రక్తంలో నుండవలసినంత క్షారాలుంటే, రక్తంలో చక్కెర పెరుగదు. అంటే మధుమేహం రాదు. తెల్లచక్కెర రక్తంలోని ఖనిజలవణాలను హరిస్తుందని శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారి వ్యాసం చదివితే బోధపడుతుంది. చిన్నప్పటినుండి తెల్లచక్కెర ఉపయోగించటంవలన మధుమేహం సులభంగా రావటానికి ఆస్కారముంది. ఈనెల 6 న తేదీన నెల్లూరులో ఒక మధుమేహ రోగిని పరీక్షించాము. వయసు 30 సంవత్సరాలు. షోకిల్లా కాదు, పొలముపని చేసేవాడు. మితింగా మాంసాదులు వాడేవాడు. ఇతనికి 30 వ యేట మధుమేహం దాపురించటానికి కారణమేమిటా అని సందేహం వచ్చింది.

దంతములు కొన్ని పుచ్చివున్నవి. ఒకటిరెండు ఊడిపోయినవి. దంతవ్యాధులు రావటానికి, దంతము ఊడుటకు సున్నము (Calcium) లోపించుటే కారణం. సున్నాన్ని హరించే దయ్యం ఒక్క తెల్లచెక్కరే. కనుక, వెంటనే ప్రశ్నవేశాము, పంచదార ఎక్కువ తింటారా అని. చిన్నప్పుడు గారాబంకొద్దీ, తలిదండ్రులు పంచదార బిళ్ళలు, పటికబెల్లం ముక్కలు యిచ్చేవారని, ఎప్పుడు నోటిలో చక్కెర సంబంధమైన బిళ్ళలు చప్పరిస్తూ వుండేవాడినని, పెద్ద అయిన తరువాతగూడ చక్కెర ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా వాడేవాడినని, ఆయన చెప్పాడు. అప్పుడు గ్రహించగలిగాము చిన్నప్పటినుండి తెల్లచక్కెర వాడుటవల్లగూడ, రక్తంలోని క్షారాలు హరించిపోయి, చక్కెర ఎక్కువౌతుందని కనుక, మధుమేహం వస్తుందని.

అధిక సంగమము

దీనికితోడు అధిక సంగమం స్వభార్యతోనే చేసేవాడినని చెప్పాడు. దీర్ఘకాలపు చక్కెర వాడకానికి అధిక సంగమం తోడయ్యేటప్పటికి - అగ్నికి వాయువు తోడైనట్లు - 30 వ యేటికే మధుమేహం వచ్చి కూర్చున్నది.

కనుక, అధిక సంగమం అనేది పరస్త్రీ, స్వభార్య అనే విచక్షణలేదు. స్వభార్యతోనైనా చెడి అతి సంగమము చేసిన, మూత్రికావయవ మితిమీ పటుత్వం చెడిపోతుంది. అందుచే చేయునప్పు క్రమంగా విడుదలకాక, రక్తంలో కలసి చేసినప్పుడును, పాడుచేస్తుంది. దాంతో అనేక రకాలైన ఓరిమితో యితరులకే వ్యాధులు రావచ్చు. వాటిని అణచిపెట్ట, ఇత వాడే రస విష గంధక పాషాణాలతో తయారైన మందులు ఇంజెక్షన్లతో మధుమేహం అంటుకుంటుంది.

సుఖ సంబంధమైన వ్యాధులు

నేను 100 మధుమేహ రోగుల రోగ చరిత్రను పరిశీలిస్తే 95 మందికి సుఖ సంబంధమైన వ్యాధుల వలన మధుమేహం అంటుకుంటున్నదని తేలిపోతుంది. సుఖ రోగాలున్న ప్రతివొక్కరికి మధుమేహం వస్తుందనలేము. కాని, సుఖ వ్యాధులను 'మంచి మందుల'చే అణచిపెట్టుకొని, బాగా పంచభక్ష్య పరమాన్నాలతో తమ వుదరలను నింపుకొని, కాయకష్టం చేయని సోమరులందరికి మాత్రం మధుమేహం తప్పక వస్తుంది.

అతి నిద్ర

దేహమునకు పరిశ్రమ ఎంత అవసరమో, విశ్రాంతికూడ అంత అవసరం. మానసికంగా

శారీరకంగా విశ్రాంతిని కలుగజేయునదే నిద్ర. అంటే నిద్ర సహజమన్నమాట! కాని, అవసరానికన్న మించి నిద్రించు అలవాటు చాలమందికి గలదు. అధిక నిద్రవలన శరీరం లావుబారుతుంది. దీనినే అతి స్థౌల్యమంటారు. ఇందువల్లకూడ మధుమేహం రావటాని కాస్కారముస్నదన్నమాట!

నేటి నవ నాగరికతా లక్షణాలన్నీ మధుమేహాన్ని ఆహ్వానిస్తున్నవి.

కనుక, ప్రతివారు ఆహార విధానమందు — కూరగాయలను పండ్లను వాడుటలోను, బియ్యాన్ని సక్రమంగా ఉపయోగించటంలోను, మితంగా హితంగా తన దేహ పరిశ్రమ ననుసరించి ఆహారం తీసికోవటంలోను — జాగ్రత్త వహిస్తూ —

"...కు ఉద్యోగ నిర్వహణలో దేహ పరిశ్రమకు లేనివారు సూర్య నమస్కారములు

శ్రీ పా[illegible]సములు దినమున కొక్క పూటయైన —

"వ్యాయామాదుల చేయలేనివారు, కనీసం దినమునకు 4 మైళ్ళు చక చకా నడుస్తూ —

మన దైనందినాహారంలో తెల్ల చెక్కరను మినహాయించినా, లేదా, దానికిబదులు బెల్లాన్ని మితంగా వాడుకుంటూ —

స్వభార్యయందైనా మితందప్పి సంగమం చేయకుండా, జీవనాధారమైన వీర్యాన్ని రక్షించుకుంటూ —

సుఖరోగాల పాల్పడకుండా దీర్ఘకాలం మానవ యంత్రాన్ని సుఖప్రదంగా నడిపించుకోవాలంటే వ్యభిచారం జోలికి బోకుండా —

ఆహార విహారాదులందు మితం దప్పకుండా, చివరకు నిద్రలోగూడ మితం తప్పకుండా జాగ్రత్త వహిస్తే —

మధుమేహం మీజోలికి రానేరాదు. మధుమేహాగాలి మీకు సోకనన్నా సోకదు.

మానవజీవితసాఫల్యత్కై

రచన: శ్రీ కన్నెకంటి ప్రభాకరశాస్త్రి,
నెల్లూరు.

మానవజీవిత సాఫల్యముకై
మనకున్నది ఒక్కటేమార్గం
దేహారోగ్యం దేశాభ్యుదయం
కలిగించుటయే ఆ మార్గం ॥మా॥

మందులు మాకులు మానవ నిర్మిత
మలినపూరితము లేనండి
అవి శక్తిని నివ్వగలేవండి
కృత్రిమ సంతోషంబును నిడి
తాత్కాలి శమనంబేనండి
తదుపరి మనకిది హానికలుగునండి
నామాటను మీరు వినరండి ॥మా॥

లీలా మానుష విగ్రహుడైన
ఈ జీవితనాటక సూత్రదారుడే
అమర్చె ప్రాకృతి ఔషధంబులను
అరమరలేక అనుభవించుడీ
ఆయువు భాగ్యము అ[illegible] ॥మా॥

ఆకు కూరలను అమితముగా
పండిన ఫలముల దండిగ వాడిన
విటమినుకొరతలు కలుగవుగా
బటువగు దేహము పెరుగునుగా
అందము నొలకెడి ఆరోగ్యముచే
హాయిగ నుందురు నమ్మండీ ॥మా॥

జలము త్రాగిన కలుషము లన్నియు
వెల వెల జెందుచు బోవునయా
జలమే మానవ ప్రాణధాతయని
ఫలమే మానవ జీవామృతమని
తెలియుము తెలివితేటకూడ ॥మా॥

నిమ్మను వాడిన నెమ్మనమందున
స్వచ్ఛత నీకు వచ్చునయా
కాలప్రవర్తులు క్రమము దప్పవు
పైత్యము మాంద్యము పారిపోవును
మలినము లుండిన మాయంబగును



రోగాలన్నిటికీ మూలకారణమైన మనోవేగాలను

జయించే ఉపాయాలు

రచన: డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D.

(గతసంచిక తరువాయి)

1. లభించిన దానితోనే తృప్తిపడు. నీకు లభించినవి యెంత స్వల్పమైనవైనను, అవియును లభింపని వారును యెంతోమంది యుందురు. వారికి మీకు లభించిన వైనను లేకయే గడుపుకొనుచున్నారు. మీరు కోరబోయే వస్తువైనను, లభించువరకే మీరు ఆరాటపడుచుందురు. లభించిన తరువాత అదియును సులభముగానే గోచరించును. మన చుట్టును నిరంతరము లభించు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయములు, ఉషస్సు, సుందర పుష్పములు, వానియందలి సువాసన, పక్షుల కిలకిలా రావములు – ఇవి యెల్ల మనకు శ్రద్ధ గలిగిన యెడల ఆనంద దాయకములే యగును.

2. తన కేదో రోగము వస్తుందన్న భయము వదలివేయవలెను. నిద్ర లేవటంతోడనే, నా ఆరోగ్యము బాగున్నదా లేదా యని పరిశీలించుచుండుమేని యేదో ఒక లోపము కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. చూడగా చూడగా యేదో రోగము రానే వస్తుంది. జానపదులు స్త్రీలు పురుషులుగూడా తాము చేయవలసిన పనుల వత్తిడివలన తమ ఆరోగ్యమును గురించి పరిశీలించుకొనుచూ ఉండేందుకు తీరిక చిక్కదు. నగరములలోనైనను యేదో పనిచేయక గడుపనివారికిగూడా తీరికగలవారికి వస్తూఉండే, అలసట, నిస్సత్తువ ఏదో యెప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉండకపోవటం రావు. తీరని పనితో సతమత మయ్యేవారికి 'మీకు అలసట రాదా' అని ప్రశ్నించండి. వారు ఆ సంగతి ఆలోచించుకోవటానికి తీరటం లేదంటారు.

3. ఎల్లప్పుడూ యేదో పనిలో నిమగ్నమై యుండటం నేర్చుకో. పనిలేనివారికి వచ్చినన్ని మానసిక సమస్యలు ఏదో పనిలో నిమగ్నమై ఉండేవారిని బాధింపవు – కొంతమంది తాముచేసే పనియందు ప్రీతిగలిగి శ్రద్ధతోచేస్తూ ఉంటారు. అది వారికి ఆటపాటలవలె ఆనందదాయకం అవుతుంది. కొందరు విధియో, కర్మమో అని తాము చేసే పనియందు ఔదాసీన్యము, అసహ్యము గలిగియుందురు. వారికి పని శ్రమకరముగానుండి, యిట్టే అలసట కలిగించేదిగా ఉంటుంది. అందువలన వారుత్వరలోనె అలసిపోయి రోగగ్రస్థులగుదురు.

4. తోటివారితో కలసికట్టుగా ఉండు. తాను యితరుల కష్టాలలో, తోడుపడేవారికిని, యితరులు సుఖముగా నున్నప్పుడు అసూయ పడనివారికిని లోకమంతయు మిత్రులుగా నుందురు. తాము యితరులకు సహాయం చేస్తున్నా, తమను మాత్రము లోకము గణించుటలేదనియు, తనకు నిరంతరము కీడుచేయుచున్నారనియు ఫిర్యాదు చేయువారు కొందరుందురు. వారికి యెవరిని చూచినా అనుమానము, భయము, అసహ్యమూను. అట్టివారి ఆరోగ్యముకూడా త్వరగానే చెడిపోవుచుండును. ఎవరినీ అనుమానింపకము – నమ్మి మితిమీరిన బాధ్యతలను, యితరులమీద వదలి, వారు చేయునప్పుడును, చేయలేక మానినప్పుడును, తప్పుగా చేసినప్పుడును, నష్టపడి దుఃఖింపకుము – సాధ్యమైనంతవరకు ఓరిమితో నీ బాధ్యతలను నీవే నిర్వర్తించుకొనుచు, యితరులకే నీవు తోడుపడుటకే ప్రయత్నించుము. ఇతరుల మెర మెచ్చులకు శక్తికిమీరిన వ్యయంచేసి, వారి మెప్పూరాక, వ్యయమూ అయిందని చివరకు విచారించిన లాభమేమి?

5. నిరంతరము ఉల్లాసముగా నుండుటకే ప్రయత్నింపుము. ఎప్పుడూ ధుమ ధుమలాడుతూ ఉండే వారితో మాట్లాడుటకు యెవరికి ఇష్టము ఉంటుందిచెప్పండి. అదీగాక కనపడినప్పుడెల్ల తమబాధలను వెళ్ళబోసుకునేవారితోమాత్రం సామాన్యులకు మాట్లాడుటకేమి శ్రద్ధ ఉంటుంది. ఆర్చేవారూ తీర్చేవారూ కాని వారిలో తమకున్నదో లేనిదో క్షోభ వెళ్ళబోస్తుంటే వచ్చే లాభం మాత్రము యేమిటి? పుట్టెడు దుఃఖాన్ని గుటుక్కుని దిగమ్రింగి, దుఃఖములోనున్నవారికి తోడు పడగలవా? వారి బాధలను వివేచన (analyse) చేసి ఓదార్పగలవా? అప్పుడు మీరు బాగుపడి యితరులను బాగుచేస్తారు అనే సంగతి మరచిపోరాదు.

6. దిగులును పెంచుకోబోకు – ఏదో ఒకటి చేయటానికి నిశ్చయముచేయి – నిశ్చయించటానికి అలవిగాకపోతే వదలివేయి – ఊరికే గుంఝాటనపడుతూఉంటే నీ ఆరోగ్యము పాడుగావటమేగాని దానివలన లాభం యేమిటి? ఏ పని యేవిధంగా చేసినా కొన్ని చిక్కులు ఉండనే ఉంటవి.

అవి దాటటానికి వీలుగానివేను - అందువలన యేదో విధంగా 'నిశ్చయం' చేసి, అవాంతరాలను యెదుర్కొనుచునే 'ముందుకు సాగిపోవలెనే' గాని 'గుండ్రుూటన' పెట్టుకొని దిగులుపడి, దిగాలుపడి ఉండరాదు.

7. వర్తమానము సంగతి చూచుకో. కొందరు గడిచిన కాలమే మంచిదంటూ వర్తమానకాలములో తమ దైన్యానికి విచారిస్తూ ఉంటారు. కొంతకాలము గడిచినాక నేటి దైన్యమే మంచిదిగా తోచవచ్చును. వర్తమానము యెప్పుడూ దుఃఖ ప్రదమే అట్టివారికి. కొందరు యెప్పుడూ ముందు ఎప్పుడో మంచి వస్తుందని మీతిమీరిన ఆశపెట్టుకొని వర్తమానమునందు యేవగింపుగలిగి, వర్తమానమును పాడుచేసుకొను చుందురు. కొందరు వర్తమానమునందు మితిమీరిన అనురాగము గలిగి యుండి భవిష్యత్తులో రాబోయేఆపదలను లెక్కించుకొనుచూ వర్తమానమునుగూడ దుఃఖప్రదమే చేసుకొనుచుందురు. మెలకువగలిగియుండుట మంచిదేగాని యెప్పుడో నష్ట జాతకము గుణించికొని భయపడుటయూ రోగప్రదమే.

(2 వ పేజీ తరువాయి)

ముద్దులు గుల్కెడి ముఖవర్చస్సు
చక్కగ వెలువడు చిరునగవూ ॥మా॥

సర్వసాక్షి యా సూర్యదేవుని
అరుణుగ దినమూ కొలవాలి
అమిత ముఖ్యముగ నాతని కిరణము
వంటికి నంటగ జూడాలి
అవి ఎంతో మేలును గూర్చాలి ॥మా॥

పాలు మీగడ పెరుగు మజ్జిగలు
మానవజాతికి మహామిత్రులు -
పొగ, టీ, కాఫీ, కోకో, డాల్డా
మారణ దేవికి వీరబంటులు
తెలిసి మెలిగిన కలుగును సుఖము ॥మా॥

జీవితమంతా అంధకారమని
జన్మలో నెపుడు తలువకుమా
పవిత్రమైన భావపరంపర
భావ్యములైన భక్తిశ్రద్ధలతో
సంస్కృతి - సత్యము శాంత్యహింసలు
సంతృప్తి పరమార్థిక చింతలు
తోటి మానవుని తన తోడుగనెంచి
జీవితమె యొక పూల బాటయని
జయ దుందుభి మ్రోగించవయా!
ప్రాకృతిమాతను ప్రార్థించుమయా! ॥మా॥

(5 వ పేజీ తరువాయి)

స్త్రీలను చూచినా, తాకినా ఉద్రేకము గలుగదని కొందరు పురుషులును, పురుషుని తాకినా వాంఛ గలుగదని కొందరు స్త్రీలును చెప్పుకొనుచుందురు. తాము పవిత్రుల మనీ, జితేంద్రియులమనీ వారి తలంపు. యదార్థమేమంటే- వారి శరీరములో ఉత్పత్తికావలసిన జీవరసములు ఎండిపోయి, ఊటలేని రాతినేలవలె తయారై యుండును. వారి శరీరములలో ప్రవహించవలసిన సునిశితమైన మాగ్నటిజం (magnetism) అంతరించియుండును. అజీర్ణరోగికి జీర్ణద్రవములు ఎండిపోయిన కారణమున, ఆహారము జీర్ణముకాదు. సహజమైన ఆకలి, వాంఛ యుండదు. అంతమాత్రమున, తాను ఆకలిని జయించినా ననడము ఎంత హాస్యాస్పదమో, స్త్రీ పురుషులు జీవరసములను ఎండబెట్టుకొని, వాంఛలేదని చెప్పుకొనుటయు అట్టిదే. A man may think himself far advanced in the path-way of holiness because he does not become excited with sexual passion when the truth that his system is depleted of its vital magnetism. A woman may think herself very chaste when her womb is simply dried up and womanly force departed.

సహజము ఆకలియున్నవారును, స్వాభావికమైన సంభోగవాంఛ గలవారును సంపూర్ణారోగ్యవంతులు. అట్టివారు దీర్ఘకాలము జీవింపగలరు. ఈ సహజవాంఛలను కోల్పోయినవారు, అనారోగ్యవంతులై అల్పాయుర్దాయము గలవారగుదురు. కాబట్టి ప్రతి మానవునికి వివాహమత్యంతావశ్యకమని తెలియుచున్నది. కామ సౌఖ్యమును కోల్పోయినవారు, - మతి చాంచల్యము, ఉన్మాదము, హిస్టీరియా, మూర్ఛ, నాడీవ్యథ, రక్తప్రదర మొదలగు దుర్భర వ్యాధులకు గురియై, అల్పాయుష్మంతులగుచున్నారు.

మా బంధువులలో ఒక యువతికి మూడు సంవత్సరములు సంసారసుఖ మనుభవించిన తరువాత, వైధవ్యము సంప్రాప్తమైనది. తరువాత సంవత్సరమునకు ఆమెకు మనోవైకల్యము గలుగగా మదపిచ్చియని లోకము ఆడిపోసినది. తరువాత మూర్ఛలు రావడము ప్రారంభమైనవి. నేను చికిత్సచేసినాను. 4 మాసములు వైద్యము జరిగినను సుగుణము కలుగలేదు. తరువాత కొద్దికాలమునకు మరణించినది. ప్రకృతి శాసనముల నతిక్రమించువారికి ప్రకృతి సహాయపడదని ఈ చికిత్సవలన గ్రహింపగలిగితిని. ఆమెకు పునర్వివాహమే జరిగియుండిన, దీర్ఘాయురారోగ్యముల ననుభవించి యుండెడిది. ఇటువంటి బాల వితంతువులు, సంసార సుఖమును కోల్పోయి, కృళ్ళి కృళ్ళి, ఎన్ని లక్షలమంది చనిపోవుచున్నారోగదా? ప్రకృతి రహస్యములను గ్రహించిన బుద్ధిమంతులందరు, బాలవితంతు వివాహములను ప్రోత్సహించెదరని విశ్వసించుచున్నాను.

సంభోగము పూర్తిగ వర్జించినా, అవసరమునకు మించి అనుభవించినా —

ఆయుఃక్షీణము

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, N. D., వేటపాలెము.



ఆకలి, దాహము, నిద్ర, సంభోగవాంఛ - ఈ నాలుగు ప్రకృతియొక్క సహజ ప్రేరేపణలు. శరీరమునకు ఆహార మవసరమైనపుడు ఆకలి, నీరు అవసరమైనపుడు దాహము, విశ్రాంతి అవసరమైనపుడు నిద్ర, సంతానముకొరకు కామ వాంఛ గలుగుచుండును. ఇవి ప్రకృతియొక్క సహజ ఉద్బోధనలు. ఏ మానవు డీయాజ్ఞలను సద్వినియోగము చేసి కొనునో వాడు శతవర్షములు జీవింపగలడు. ఎవడీ సహజ వాంఛలను దుర్వినియోగము చేయునో వాని ఆయుర్దాయము క్షీణించి పోవుచుండును.

ఆకలి, దాహములను అణచుటకు ప్రయత్నించుటెంత ప్రమాదకరమో, కామోద్రేకము నణచుటకు ప్రయత్నించు టయు అంత హానికరమే. వివాహముతో పనిలేదనీ, బ్రహ్మ చర్యము దీర్ఘాయురారోగ్యములకు ఉత్తమమార్గమనీ, ప్రచా రము చేయువారు ప్రకృతి శాసనముల నతిక్రమించుటయే యగును. కేవలము బ్రహ్మచారులకంటె, అనుకూల దాంప త్యము ననుభవించు భార్యాభర్తలే దీర్ఘకాలము జీవించు చున్నారు. ఉన్మాదమునకు లోనగువారిలోను, ఆత్మహత్యలు చేసికొనువారిలోను, ముప్పాతికవంతు, సంసార సుఖమును కోల్పోయినవారే. బ్రహ్మచర్యము శ్రేయోమార్గమని ప్రచా రము చేయువారు, నపుంసకులైనా అయివుంటారు-భార్యతో పొత్తుకుదరక విరాగులయినా అయి వుంటారు. డబ్బు లేకనో, తెలివి లేకనో, రూపము లేకనో, వివాహము కానివారైనా అయివుంటారు.

ప్రపంచము, సునిశితమైన ఆకర్షణశక్తులతో సృష్టి కాబడి నది. శీతోష్ణములకు వలెనే, ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువములకు వలెనే, స్త్రీ పురుషులకు అన్యోన్యాకర్షణ కలదు. శీతల వాయువుయొక్కయు, ఉష్ణస్వభావము గల మేఘముల యొక్కయు ఆకర్షణవలన, కలయికవలన, వర్షముకురిసి సమస్త జీవరాసులకు జీవనాధారమగుచున్నది. అలాగే స్త్రీపురుషుల యొక్క కలయికవలన, జీవరాసులుత్పత్తియై ప్రపంచ వృద్ధి గలుగుచున్నది. ఈ యాకర్షణను సమస్త జీవ రాసులకును గలదు. ప్రపంచ వృద్ధికొరకు, పరమేశ్వరునిచే సంకల్పింపబడిన యీ ఆకర్షణ శక్తులకు ఎదురీదువారు వ్యర్థు లగుదురు.

స్త్రీ పురుషులు విద్యుద్ఘటముల (Cells) వంటివారు. ఒకరి శరీరమునుండి మరి ఒకరికి అన్యోన్యముగ విద్యుత్తు ప్రవహించుచుండును. మగవారూ, ఆడువారూ ఇంచుమించు సమానసంఖ్యలో ఉత్పత్తికావడములోనూ, ఉభయుల ఆకర్షణ లోను, ఉండే ఆంతర్యమును అవగాహనచేసికొంటారు. వివా హము ప్రకృతిధర్మమనియు, దైవశాసనమనియు గ్రహింపగలరు.

If marriage is a failure, then the universe is a failure, for the duality is the everlasting law of things and without the union of the postive and negative forces, all life must perish.

సంభోగమువలన స్త్రీదేహమునుండి పురుషునకును, పురుష దేహమునుండి స్త్రీకిని, కొన్ని జీవద్రవములు అన్యోన్యముగ సంక్రమించును. ఆ జీవరసములు ఆహారమువలన ఎవరి శరీర ములో వారికి ఉత్పత్తికావు. సంభోగమువలన మాత్రమే ఒకరినుండి మరియొకరు ఆకర్షింపగలరు. అందువలన ఉభయు లకు శక్త్యుత్సాహములు వృద్ధియై దీర్ఘాయుష్మంతులయ్యెదరు.

When the sexes are brought into proximity, the strong electricities of man are made to course through woman's system and the rifined electricities of woman through man's, it is evident that both gain a new power and health and harmony.

ఆహారము పూర్తిగ వర్జించినా ఆయుఃక్షీణము గలుగును. అవసరమునకు మించి తిన్నా ఆయుఃక్షీణము గలుగును. అలాగే సంభోగము పూర్తిగ వర్జించినా అవసరమునకుమించి అనుభవించినా ఆయుఃక్షీణము కలుగును. ఈ రహస్యమును గుర్తించిన మహర్షులు సహితము వివాహము చేసికొని దాని ప్రయోజనమును సద్వినియోగము చేసికొనియున్నారు. వారు సంతానముకొరకు మాత్రమే దీనిని వినియోగించుకొనిరి.

(4 వ పేజీ చూడుడు)

కలరా మసూచి విసూచి



డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజు, N. D., కానూరు, [పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా]

టీకాల చరిత్ర

అర్థశతాబ్దమునకు పూర్వము ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలలలో మసూచికము, పొంగు, ఆటలమ్మ మున్నగు వ్యాధులును శ్రావణమాసారంభమున విసూచి, నీళ్ళవిరోచనములు, జిగట విరోచనములును దేశవ్యాప్తముగ సంభవించుచుండుటయు కొంతమంది చనిపోవుచుండుటయు, వ్యాధి సోకిన మిగిలిన వాళ్ళు నిమ్మళించి క్రమముగ తేరుకొనుటయు జరుగుచుండెడిది. అట్లు నిమ్మదించి బ్రతికినవారు పూర్వపురోగములనుండిగూడ విడువబడి పరిపూర్ణారోగ్యవంతు లయ్యెడివారు. అప్పుడుగాని, ఇప్పుడుగాని రోగము వచ్చినవారంతరు బ్రతుకుటగాని, చనిపోవుటగాని తటస్థించుటలేదు. పాశ్చాత్యులు పరిశోధనలు జరిపి మసూచికపు పొక్కులలోని చీమును శరీరములోనికి టీకాలద్వారా ప్రవేశపెట్టిన ఇక మసూచికము రాదని యూహించి, మసూచికపు చీమును ఆవుపెయ్యల పొదుగులోనికి సూదులమూలమున యెక్కించి వానికి మసూచికము రాగా ఆ పొక్కులలోని మురికిని తీసి జాగ్రతపెట్టి పిల్లలకు టీకాలు వేయుట ప్రారంభించిరి. టీకాలు వేసిన మసూచికము రాదను నమ్మకమునకు కారణము, మసూచికము వచ్చి బ్రతికినవారికి గాని లేక ఆయింట మసూచికము రాకుండ మిగిలినవారికి గాని జీవితకాలములో తిరిగి వచ్చెడిదిగాదు. ఈ నమ్మకము నిరాధారమైనది. శరీర మన్యపదార్థముతో నిండియున్నపుడు ఆ యన్యపదార్థమును మసూచికపు కుండల రూపమున చర్మమున గూడబెట్టి దానిని 15 రోజులలో హరింపజేయును. కాన పూర్వమునందుగల రోగములన్నియు మసూచికముతో వదలిపోయి పూర్ణారోగ్యము గలుగును. కాని టీకాలవలన వ్యాధి రాకుండ జేయుటయన నాయన్యపదార్థమును శరీరమునం దణచిపెట్టుటయే! అన్యపదార్థమున్నంత కాలమును రోగమురాక మానునెట్లు? ఆ కారణముచే వాక్సినేషను నిర్బంధించుటయు, అంతకును స్వాధీనముగాక మసూచికము జీవితములో పెక్కుసార్లు వచ్చుచుండుటచే అనేకసార్లు నిర్బంధముగ టీకాలువేయుట మొదలుబెట్టిరి. చుట్టుపట్ల మసూచిక మున్నదని తెలియగనే పెక్కుమంది టీకాలు వేయువారినిబంపి ఆబాలవృద్ధుల పర్యంతము బలవంతము టీకాలు వేయుచున్నారు. ఈ వృత్తి వలన ఆరోగ్యశాఖ మూలమున పెక్కుమందికి యుద్యోగము దొరకుచున్నమాట సత్యమేగాని ఫలితము శూన్యము. పూర్వము ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలలలో వచ్చు ఈ రోగములు సంవత్సరము పొడుగునను వచ్చుచున్నవి. ఈ వాక్సిన్ యొక్క సంగ్రహమునకు, పొడుచుటకును కోట్లాది రూపాయలు వృధాగా ఖర్చగుచున్నవి. ఇంత ఖర్చుపెట్టినను వదలక సంవత్సరములో ప్రతి నెలయందును దేశములో నేదో ప్రాంతమున నీ వ్యాధి యుండుటయు, చావులు గూడ తప్పకుండుటయే గాక టీకాలు వేయించుకొన్న పసిపిల్లలు కురూపులై ఆరోగ్యహీనులగుటయు, దీర్ఘకాలిక రోగములకు ప్రజలెల్లరును గురియగుచుండుటయు, అందరకును తెలిసిన రహస్యమే. మసూచికము లరికట్టబడి పోవుటయే గాక దీర్ఘరోగముల బారిని ప్రజల గ్రసించుచున్నవని యెప్పటికైనను ఆరోగ్యశాఖ గాని, పరిపాలకులుగాని గ్రహించగలరా? ఈ కుట్లమందు [illegible] వలన బాగుపడు కంపెనీలు దేశములోని [illegible] కట్టుకొందురు, గాన వారు నష్టములను గూర్చి తలపెట్టరు. సామాన్య డాక్టరెవరైనా సాహసించి వాక్సినేషను వృధా యని తెలిపిన పక్షమున నాటితో వాని యుద్యోగ మూడును. గాన యీ యన్యాయము సాగుచునేయున్నది. సంవత్సరమున నన్ని నెలలలోను, ఎక్కడనో యొకచోట మసూచికము లేకపోవుటలేదా? దానివలన లాభములేదని గ్రహించి టీకాలువేయుట మానుకొనిన ప్రజలు, దీర్ఘరోగముల నుండి విముక్తులగుటయే గాక హృదయమాగి చచ్చుట, కాలిక[illegible]తామును, తమమీద యాధారపడినవారును [illegible] చచ్చుటయు తప్పును.

విసూచి

విసూచి విషయముగూడ నిట్లేయున్నది. దానికిని ప్రత్యేక టీకాలు కనిపెట్టబడి నిత్యకృత్యముగ ప్రజలందరకును ఇంజక్షనులు చేయుచున్నారు. అంతియేగాక తీర్థవాసులకును, పుణ్యక్షేత్రములకు యాత్రజేయువారికిని నిర్బంధముగ ఇంజక్షను లిచ్చుటయేగాక ఇంజక్షను తీసికొన్నట్లు ధ్రువపత్రము లేని వారిని ఎక్కడనైనను ఆపి టీకాలు పొడుచుచున్నారు.

ఏ పుణ్యక్షేత్రమునందుగాని కలరా లేకుండ మానుటలేదు. చావులును తప్పుటలేదు. టీకాలు లేకున్నను అందరును చావరు. ఈ నిర్బంధమేల, ప్రజలను హింసించుట యెందులకు? ఐతే నాగరికతావిశేషముచే తాము పట్టిన కుందేలునకు మూడేకాళ్ళను అల్లోపతి వైద్యులకు బోధపడుటయెట్లో తెలియకున్నది. రోగవిమోచనము గావలెనుగాని, రోగనిరోధము వృథాయగుటయేగాక పూర్వము కని, విని యెరుగని క్రొత్తరోగముల దెచ్చిపెట్టుచున్నది. ఇంతకును వారి సిద్ధాంతము సూక్ష్మజీవులవలన యీ రోగములు గలుగుచున్నవనియు, వానిని విషప్రయోగముచే నాశనముజేసిన పక్షమున రోగము కుదురుననియు వీరి నమ్మకము. ఇది శుద్ధ పొరబాటు. గాలియందును, నీటియందును, శరీరమునందును, ప్రతిచోటను సూక్ష్మజీవులు భూతద్దముతో జూచిన కనబడును. వీనిలో కొన్ని మన కుపకారమును కొన్ని అపకారములునుగ కనిపెట్టి, అపకారముజేయు సూక్ష్మజీవుల నాశనము జేయ ఆటంబాంబులవంటి విష యింజక్షనుల ప్రయోగించు చున్నారు. గాని శరీర మన్యపదార్థముచే నాక్రమింపబడి, జీర్ణకోశముచెడి, మలకోశమున మలము మురిగి యున్నపుడు దానిని తిని నశింపజేసి యిక అట్టి కుళ్ళు లేనపుడా జీవులును నశించును. మృత కళేబరమును తిని శుభ్రపరచు రాంబందులవలెను, మలమునుతిను పందులవలెను, నీటియందలిమాలిన్యములదిని నీటినిశుభ్రపరచుజలచరములవలెను ఈ సూక్ష్మజీవులు మన యారోగ్య రక్షణకొరకు సర్వజ్ఞుడగు భగవంతునిచే సృష్టించబడినవే. వీటిమీద దాడి వెడలి చంపుటకంటె శరీరమునందలి యన్య పదార్థమును తొలగించుటవలన పునరారోగ్యము గలుగును.

వేసవికాలమున అధికమైన ఉష్ణముగలిగి గాలియందు చలనములేక తహతహ పడునపుడు కొంచము మబ్బుతో వెనుగాలి వీచి, జడివాన గురియగనే చల్లబడి సుఖముగ నుండునట్లు, శరీర మన్యపదార్థముతో నిండిన జీర్ణకోశము పనిజేయకున్నపుడు ఆ యన్య పదార్థమును కలరావంటి దారుణ తరుణ రోగముచే దొలగించి పునరారోగ్యమును గూర్చుటకే విసూచివంటి భయంకరమైన రోగము రాగలదు. దానిని ఇంజెక్షనుచే నణచిపెట్టిన, క్షయ, పక్షవాతము, సంధివాతము, కుష్టు, ఉబ్బసము, హృద్రోగము మున్నగు కాలిక రోగములు తటస్థించుచున్నవి. ఇట్టి కాలిక రోగములు రాకుండుటకును, మసూచి, విసూచివంటి సంక్రామిక అంటు రోగములు సంభవించకుండ జేయుటకును మార్గములు అల్లోపతి వైద్యమున లేకున్నను, ప్రకృతి వైద్యమున గలవు.

కలరా మసూచి అరికట్టుటకు

ఈ వ్యాధులయందు పొత్తికడుపునందు దారుణమైన వేడి యుండును. అందుచే రక్తముచెడి నీరై విరోచనముగుండ పోయి నీరసమువచ్చి ఆగలేక చనిపోవుట తటస్థించును. గాన ఈవ్యాధి గ్రామమునందు గనబడినవెంటనే ప్రతి మనుష్యుడును, బాలురు, వృద్ధులు, స్త్రీలు, పురుషులు యావన్మంది రోగమంకురించుటకు పూర్వమే ఇంజక్షనులు చేయించుకొనుటకు బదులు, సీటియావిరిచే చమట యోడిపోవునట్లు చేసికొని, చన్నీటుస్నానమాడి, వడలు చల్లబరచుకొని, వీలైనవారు తొట్టియందు కటిస్నానము 20 నిమిషములుచేసి, ఆకలగువరకు ఉపవసించి, ఆకలి గలిగినపుడు బహుతేలికగా జీర్ణమగు పదార్థమును తీసికొనుచు గ్రామమందు కలరా మొదలగు అంటు వ్యాధులు పోవువరకు చేయవలెను. పొత్తికడుపున మట్టిపట్టీలు వేసుకొనుటవలన గూడ ఉష్ణము హరించును. విరోచన మగును. తేలికగ తినుటయేగాక యితర నియమముల గూడ బాటించవలెను. రాత్రులందు నిద్ర మేల్కొనరాదు. సూర్యాస్తమయమపుడు తేలికగతిని నిద్రపోవుసరికి కడుపు కాళీగానుండునట్లు చూడవలెను. వ్యాయామము చేయవలెను. పప్పు పదార్థములను, దుంప పదార్థములను తినరాదు. విరోచనములకు ఔషధముల వాడరాదు. ఎనిమా చేసికొనవచ్చును. సాధ్యమైనయెడల రాత్రులును పగలును గూడ తిన్న తిండి యరిగినతర్వాత రెండుమట్టి పట్టీలు వేసికొనవలెను. ఉపశమన స్నానములుగూడ చేయవలెను. ఇట్లు జాగ్రత్తపడిన ఒక్క మనిషికిగూడ యీ అంటువ్యాధులు రావు. ఆరోగ్యశాఖవారు దీనిని పరీక్షించి చూచి ప్రజల ఆరోగ్యమును గాపాడెదరా?

కలరాకు చికిత్స

ఒకవేళ కలరా వచ్చిన తక్షణమే ఆవిరిబట్టి కటిస్నానము జేసి, తిరిగి యావిరియు, కటిస్నానమును చేయుటవలన కలరా నిమ్మళించును. నీలిసీసాలో పోసి 3 గంటలకుపైగా ఎండలో నుంచి సిద్ధముజేసికొన్న నీరు లోనికి ప్రతి యరగంట కొక ఔన్సుచొప్పున యిచ్చిన కలరాచావులుండవు. మసూచికమునకు గూడ యీ చికిత్సయే యుపయోగించును. పాలకుల యవసరములేక ప్రతివారును చికిత్స చేసికొనవచ్చును.

అల్పాయుర్దాయానికి కారణాలేమిటి?

రచన: రావిళ్ళ కృష్ణారావు, (నల్లగొండజిల్లా)

ఈనాటి మానవునికి స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకొనుటకు సైతం సమయంలేదు. ఒకప్పుడు కాకపోయినా యిప్పుడు మాత్రం Man is a money earning machine అన్నమాట అసత్యం కాబోదు. ఎంతసేపూ సంపాదన, దాని అభివృద్ధి వ్యయాలనుగూర్చే యీనాటి మానవుని మేధస్సు చురుకుగా పనిచేస్తోంది. నే నిలా అనటం మెజారిటీని దృష్టిలో పెట్టుకుని.

సాటివారిలో సభ్యమానవు డనిపించుకోవాలనే తాపత్రయం, ఎదుటివారిచేత 'సిద్ధహస్తుడ'నిపించుకోవాలనే ఉబలాటం యింకా ఎన్నెన్నో గొంతెమ్మకోరికలతో నిండిపోయిన మనిషి ధనార్జనచేసే యంత్రం (Money earning machine) కావటానికి కారణమేమోమరి!

ఎంతసేపటికీఎలానాలుగు పైసలుసంపాదిద్దామా అనేగాని, నేను మనిషినై పుట్టినందుకు కనీసధర్మ మేమిటని ఎన్నడూ ఆలోచించుకోడు. అసలాలోచించుకునేందుకు టైంలేదు. ఊపిరిసలుపుటకు సమయం దొరకనప్పుడు (అంటే అంత Busy గా వున్నాడన్నమాట) యింకా తీరిగ్గా ఆలోచించుకునేటందుకు అవకాశ మెక్కడిది? అందులో నవనాగరికతా వ్యామోహాలోలుడై 'ఊపర్‌షేర్మానీ'గా వుండ ప్రయత్నించే మానిషికి అసలలాంటి యోచన పుట్టవలసిన అగత్య మెక్కడుంది గనక!

అస్తమానం ఒకేధ్యాసలో మునిగివుండే యీమనిషి అన్ని వ్యసనాలకూ లోలుడైపోతాడు. అందు ముఖ్యంగా అప్-టు-డేట్‌గా తయారవ ప్రయత్నించటం, వారి వారి హాబీలైన అలవాట్లలో ప్రత్యేకపార్టు గైకొనటం, కాఫీ, టీ, సిగరెట్, పాన్, షికార్ యిత్యాదులైన అప్-టు-డేట్ ఎంగేజిమెంట్లు ఎన్ని?

అన్ని వ్యసనాలకూ ఆలవాలమైపోయిన తర్వాత మనిషి మనసావాచా చాలవరకు మారిపోతాడు. దుర్వ్యసన, తుచ్ఛ వ్యామోహాలోలురై పాతికేళ్ళవారు నలభయ్యోపడిలో పడ్డ వాళ్ళలాగున అగుపిస్తారు. తత్ఫలితంగా గత జీవితపుస్మృతి కెరటాలు అతని మనోఫలకంమీద, తద్వారా బాహ్యాంతరేణా అతని సంతానంమీద ముద్రితం కావటంకద్దు.

కాలం గడుస్తున్నకొద్దీ - వారు - వారి సంతానమూ సదా రోగులై దీర్ఘకాలం బాధపడటమూ, మధ్యమధ్య నేదో ఒక కీడుకలిగి లేదా ప్రకృతిశక్తుల నణచివెట్టిన కారణంగా శరీర వ్యాపారరంగంలో కలిగిన మార్పులనుబట్టి - అన్యపదార్థ బహిష్కరణకొరకు ప్రకృతిశక్తుల తీవ్ర ప్రయత్న ఫలితంగానో సర్వత్రా పంకిలమైన కాయం కాష్టానికి చేస్తుంది.

ఈనాడు యువజనంలో అనేక అవకతవకలు కలుగజేసే అలవాట్లు కనుడుకట్టుకుని పోయాయి. నిజానికిట్లా ప్రవర్తించి శారీరకంగా, మానసికంగా పతనమై పోవటమే నేడు జరుగుతున్న విషయం. ఈనాడు బహువ్యాప్తిలో నున్న యీ విషబీజాలను సమూలంగా సర్వనాశనం చేసే అవసరం ఎంతైనా వుంది.

మానవునిలో ఏదోఒక విపత్కరపరిణామము కలిగినప్పుడు మాత్రమేగాని తన గత జీవితపు పుటలు తిరగవేయడు. అప్పుడు అతని కుత్సితచర్యలన్నీ అనటిపంము ఒకచిపెట్టినట్లు దృశ్యాలవారీగా కళ్ళకు కట్టినట్లు తేటతెల్లమై శారీరకంగా మానసికంగా వాటి ఫలితాలు జాగరితమై అతణ్ణిని కావికలు చేసివేస్తాయి.

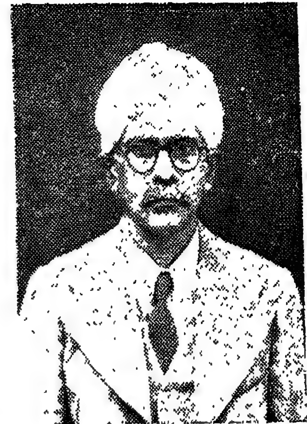
ఇంతగా దిగజారిపోయిన కారణంగానే యీనాడు మన దేశంలో సగటు ఆయుర్దాయము 28 సంవత్సరములకు దిగజారి పోయింది. మన తాత తండ్రులు ఏవో గొప్పలుచేసే వారని, తొంభైయేళ్లునిండినా మొక్కజొన్న పేలాలు తినేవారని, చెప్పుకుంటుంటాము. కానిమనలోమాత్రం అందులవలేశమైనా లేదని వాపోయే ప్రవృత్తిలేదు - అసలు వుంటే ఆస్కారంలేదు. ఎందుకంటే యీనాడు మనం నాగరిక ప్రపంచంలో నున్నాముగా మరి!

అన్ని విధాలా పతనంకావటానికి మనకు, మన సంతతులకు కారణమేమిటంటారు? కేవలం ప్రకృతి శక్తుల విధి విధాన నిర్వహణ నిరోధన, సాధారణ ప్రాకృతిక నియమోల్లంఘన, తుచ్ఛ వ్యామోహాలోలత్వ,మిడి మిడి జ్ఞానంతో చేసే ప్రమాదకర నిర్ణయాలు.

వీటన్నిటినించీ ఎంత త్వరగా తప్పుకుంటే అంత త్వరగా దుర్ వ్యామోహ భూతం కౌగిలినుండి విడివడుతారు. లేదా తత్ఫలిత మనుభవిస్తూ, అల్పాయుష్మంతులై ఎన్నడో ఒకనాడు హరీ మంటారు. అంతే!



తెల్లచక్కెర వలని విపత్తు



నాడు బెల్లము: నేడు పంచదార:

రచన: శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, N. D, కాకినాడ.

తెల్ల చక్కెర : పంచవర్ష ప్రణాళికలు

మన దేశంలో 20 లక్షల టన్నుల తెల్ల చెక్కెర ఉత్పత్తి అగునని వార్తా పత్రికలలో కలదు. ఇదిగాక ఇంకనూ అభివృద్ధికి 51 పథకాలు అమలులో పెట్టగలరట. 1955-56 లో 1860 వేల టన్నుల తెల్ల చెక్కెర ఉత్పత్తి అయిందనీ, ఇది ప్రథమ పంచవర్ష ప్రణాళిక లక్ష్యాలకు 60 వేల టన్నులు అధికమనికూడా తెలిపారు. ఈ కొత్త పథకాలలో 8 లక్షల ఎకరాలలో చెరకు పంట అభివృద్ధి చేయుదురట. దానివలన ఈ ద్వితీయ ప్రణాళికలో పేర్కొన్న 2250 వేల టన్నుల తెల్లచెక్కెరను ప్రతిసంవత్సరమూ ఉత్పత్తిచేయడానికి అవకాశం ఉందన్నారు.

ఆనాటి చక్కెర

ఆరోజులలో 'కాఫీ' అమ్మవారు ఇంకను ఆంధ్రగృహములలో ప్రవేశింపలేదు. పల్లెటూళ్ళలో తెల్లచెక్కెర దొరకనేగాదు. పూరీలు వండుచో చీనాసంచదార (మెత్తగా గోధుమ వన్నెలోనుండునది) ఉపయోగించువారు. బూరెలూ పొంగట్లూ, అరిసెలూ, మినప సున్నివుండలూ వగైరా అన్నిటికీ బెల్లమే ఉపయోగించువారు. తెల్లచక్కెరను మడిగా నున్నవారు ముట్టుకొనువారు కారు. తెల్ల చక్కెర తయారీలో ఎముకల నుపయోగించెదరను యూహ యుండెడిది. ఎముకలలోనుంచి తయారుచేయు బొగ్గు నుపయోగించెదరని మనకు తెలియును.

ఒక్కొక్క గృహంలో ఒకటి రెండు సీసాలు మాత్రము తెల్లచక్కెర యుండుట నే నెరుగుదును. ఈ తెల్ల చక్కెర (తెల్లగా పలుకులు పలుకులుగా నుండెడిది) రంగం, మోర్మేను పట్టణాలనుంచి, వలసపోయి స్వదేశమునకు వచ్చు సెట్టిబిడ్డలు, తమకు పెట్టుబడిపెట్టిన గృహస్థులకు బహుమతిగా తీసికొనివచ్చి ఇచ్చువారు. ఈ తెల్లచక్కెర వంటింట్లో నుండెడిదిగాదు. ఏడ్చే పసిపిల్లల చేతుల్లో పెట్టుట కుపయోగింపబడెడిది. ఏదేని మందులలో కలిపి తినుట కుపయోగించెడిది.

ఆనాటి దంపుడు బియ్యం

ఏబది ఏండ్లకు పూర్వము మన దేశములో ధాన్యపు మిల్లులులేవు. ప్రతి గృహములోనూ ధాన్యం దంపించుకొని దంపుడు బియ్యమేతిను అలవాటే యుండెడిది. ఒకవేళ ధాన్యం దంపువారు రావడం ఒకటి రెండు రోజులు ఆలస్యమైనచో, ఇంట్లోని ఆడవారే రెండు మూడు కుంచముల ధాన్యం దంపుకొని కాలక్షేపం చేయువారు. ధాన్యం దంపువారు రానిచో తాత్కాలిక ఉపయోగమునకు మా అమ్మగారు మా నాయనమ్మగారు ఇంకను ఇంట్లో ఇతర ఆడవారు రెండు మూడు కుంచములు దంపి దంపుడుబియ్యమే తినువారు. ఆ రోజులలో పెద్ద పట్టణములలోగాని తెల్లబియ్యం (మిల్లుబియ్యం) దొరకు ననికావు. 1702 నెం॥ తెల్లచుల్లు, 9000 నెం॥ గ్లాస్కోమల్లు కట్టుకొను ఉద్యోగస్తులే తెల్లబియ్యం తినువారు. అట్టివారు పల్లెటూళ్లకు వచ్చిన రోజుల్లో పల్లెటూరివాళ్ళు తమ ఇంట్లో నున్న దంపుడు బియ్యమునకు మెరుగు పోటువేసిగాని ఆ ఆంగ్లవిద్యాధికులకు పెట్టువారుగారు. తెల్లచుల్లునకు, వెండికంచమునకు, తెల్లబియ్యపు తెలుపుకూడ సమానముగా నుండవలెను. ఇది నాగరికత లక్షణము. అట్టి నాగరికులకు వేపుడుకూరలుగాని వడ్డించువారుగారు.

తెల్లటి బియ్యం - నేటి నాగరికత లక్షణం

అసలు సంగతి మరచినాను ధాన్యం మిల్లులు మెల్లి మెల్లిగా దేశము నావరించినవి. తెల్లటి మర బియ్యమే తినుట నాగరికత లక్షణమయినది. వివాహాదులలో పెండ్లివారికి, ఇతర అతిథులకు తెల్లబియ్యం అన్నం వడ్డించుట నాగరికతాలక్షణముగా భావింపబడెడిది. బలహీనముగాను, సున్నితముగాను నుండు ఉద్యోగస్తులుతిను గిద్దెడు బియ్యపు అన్నము తెల్లగానే యుండవలెను. వారికి బలము ఎక్కువ చేరరాదు. నాలుగడుగులు నడచుశక్తి యుండరాదు. అందుచేత నేవారికి మోటుగా నున్న దంపుడు బియ్యంచూచిన స్వభావముగా అసహ్యం. వేయి రూపాయల జీతగాని ఇంటికొకసారి నేను వెళ్ళి, శ్రమచేసి

గాలించి దంపుడుబియ్యం కొని తీసుకొనిరాగా ఆ గృహిణి దంపుడు బియ్యపు అన్నం నాకు వండి మామూలు నాజూకుగానుండు మల్లెపువ్వుల తెలుపుగల మిల్లుబియ్యపు అన్నం తన భర్తకు వడ్డించినది. ఇట్లెందుకు చేసితివని అడుగగా, తన భర్తకు ఈ మోటు అన్నం సహించదని చెప్పినది. ఈయన నాకంటె చాలా చిన్నవాడు.

మన రోగములలో ఉబ్బు జబ్బునకు కారణము మర బియ్యమేనని డాక్టర్లు నిర్ధారణచేసి, ఉబ్బుజబ్బు వచ్చిన వారిని దంపుడు బియ్యం తినమంటున్నారు. అనగా దంపుడు బియ్యం ఇపుడు పథ్యమునకే ఉపయోగ మన్నమాట.

చక్కెర తెల్లబియ్యంకంటే హానికరం, దంతరోగాలకు ప్రధాన కారణం

తెల్లచక్కెర మరబియ్యముకంటె ఎన్నోరెట్లు హాని చేయును. తెల్లచక్కెరకు కాల్షియమును హరించు శక్తి యున్నది. మన పళ్ళలోను, ఎముకలలోను వుండు కాల్షియమును ఈ తెల్లచక్కెర హరించును. ఇప్పటి కాలపు దంత రోగములకు కారణం ఈ తెల్లచక్కెరయే యని అమెరికన్ డాక్టర్లు చాటుచున్నారు. అమెరికాలో నున్నంతమంది దంత రోగులు మరిఏదేశములోనూ లేరట. తెల్లచక్కెర ఉపయోగ మెరుగని అనాగరిక నీగ్రోలపళ్ళు గట్టిగా నుండుటయేగాక జన్మాంతము వరకు వారికి ఉపయోగించును.

ప్రతి సంవత్సరం అమెరికాలో కృత్రిమదంతములు కొన్ని కోట్ల రూపాయలు విలువగలవి తయారగును. ఈ దంత పరిశ్రమకు మూలకారణము తెల్లచక్కెరయే. అమెరికాలో ప్రతి వ్యక్తి సాలుకు నూరుపౌనుల పంచదార తినునట. ఇండియాలో ప్రతి వ్యక్తి సగటున ఏబదిపౌనులే తినునట. అనగా మనము పంచదార లెక్కనుబట్టి చూడగా అమెరికన్ల నాగరికతలో మనకు సగము నాగరికతే యుందన్నమాట. ఈ అమెరికాలోని పెద్దడాక్టర్లే కొంతమంది, తెల్లచక్కెర దంతములకు చేయు అపకారమునుగూర్చి ఉద్గ్రంథములు వ్రాసియున్నారు. అక్కడి ప్రకృతి జీవన ప్రచారకులు పిల్లలకు చక్కెరతో చేసిన తినుబండము లివ్వకూడదని ఎలుగెత్తి చాటుచున్నారు.

ధాన్యం మిల్లులవలన అపకారము తెలుసుకొని వాటిమీద గవర్నమెంటునిఘా ఏర్పాటుచేసి దంపుడుబియ్యపు ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించుచున్నారు. అయ్యావార్లు ఏమిచేయుచున్నారంటే తప్పుచేసి దిద్దుకుంటున్నారన్నట్లు ధాన్యంమిల్లులు చేయు అపకారము గుర్తించి వాటిని ఒంటిపట్టు బియ్యం తయారు చేయవలసిందని ఆర్డర్లు పంపుచున్నట్లు తెల్లచక్కెర వలన మానవులకు గలుగు విపత్తును గుర్తించి చక్కెర మిల్లులనుకూడ కొన్నాళ్ళకు మూసివేతురు. అట్టి శుభదినమెన్నడు ఆసన్నమగునో! ఈ చక్కెర ఎక్కువగా తినుటచే మన దేశములో దంతవైద్యము చేయువారు, దంతములు కట్టువారు ఎక్కువగుదురు. స్వభావముగానున్న దంతములు గలవారు ఎక్కడనోగాని కనబడరు. కృత్రిమ దంతములు అందముగా నుండునుగాని, నములుటకు వీలుండవు.

తెల్లచక్కెర యుపయోగమువలన రోగములు వృద్ధియగును. రోగములను నయముచేయుటకు డాక్టర్లు ఎక్కువ కావలెను. ఈ డాక్టర్లు ఇచ్చు విషపుమందులవలన మానవులు మరింత రోగములపాలై, అల్పాయుష్కులగుదురు. ఇదంతయు దైవచిత్రమేమో. భూభారము తగ్గించుటకు, ఇదంతయు భగవత్సంకల్పమేమో? లేనిచో వంటింటికి రాకూడదనుకొన్న ఈ విషతుల్యమగు తెల్లచక్కెరయొక్క అభివృద్ధి యింతగా నుండదు.

చక్కెర బదులు బెల్లంవాడుట ఆరోగ్యప్రదం

ఈ రోజులలో నాగరికుల యిండ్లలో బూరెలు, అరిసెలు బొబ్బట్లు, మిఠాయి వగైరా లన్నియు తెల్లచక్కెరతో తయారు కావలసినదే.

ఆహార శాస్త్రరీత్యా, బెల్లముగాని, పంచదారగాని ఆమ్లము వృద్ధిచేయుపదార్థములు. ఈ రెండింటిలో, బెల్లములో శరీరపోషక పదార్థములున్నవి. అందుచేత అదిసులనకు ఎక్కువ హానిచేయదు. పంచదారలో అట్టి మంచి పదార్థములన్నియు తీసివేయబడినవే. ఈ 'యుపకారము' చేయునది పంచదార మిల్లులే. ఈ మిల్లుల యభివృద్ధికే ప్రభుత్వము, [illegible] కోట్లకొలది రూపాయలు ఖర్చుచేయు చున్నారు.

గుణగ్రహణ పారీణులు ఈ పై విషయములు పరిశీలించి పంచదారకు తమ గృహములలో తావీయక, పంచదారకిచ్చు గౌరవము బెల్లమునకిచ్చినచో రోగబాధ వలన బాధపడక ఆరోగ్యముగా నుందురు. ఈ బెల్లమునైనను మోతాదుగా వాడవలెను. ఎక్కువగా వాడినచో కడుపులో క్రిములు పుట్టును. బెల్లము నీటిలో కలిపి కాచి వడగట్టి యపు పాడిచేసి తీసికొన్నచో ధాతుపుష్టియని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. ఈ పానీయము కోకా లెమునేడ్ మొదలగు బజారు పానీయములకంటె ఎన్నిరెట్లో శ్రేష్ఠము ఈ పానీయము శ్రీస్వామిసీతారాంగారికి ఎక్కువ అభిమానము. శ్రీరామనవమి పండుగలో దీనిని అందరూ బాగా వాడుదురు.

డాక్టర్లు మిల్లులు, పంచదార మిల్లులు, పెట్టుబడిదార్లకు లాభమేగాని, జనసామాన్యమునకు నష్టదాయకములే. ఆరోగ్యము కోరువారు ఈ మిల్లులు తయారుచేసిన సరుకు వాడరాదు.





ఉపవాసము

మూలము : శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి ★ అనువాదము : శ్రీ బంధంనేని కొండయ్య, B. A.

"ఆహారం పచతి శిఖీ దోషాన్ ఆహార వర్జితః" ఆయుర్వేదము-జఠరాగ్నిచే నాహారము జీర్ణమగునట్లు, ఉపవాసముచే దోషములు నిర్మూలమగును.

సాధ్యమైనంతవరకు మన శరీరము బాహ్యాంతర ఉపద్రవములనుండి తన్ను దా రక్షించుకొనుచుండును. కాని, మనుజుడు శక్తికిమించి భుజించినపుడు శరీరము దుర్బలమగును. తనను తా రక్షించుకొనుటకది యసమర్థమగును. దానికి విశ్రాంతి నొసంగనిచో అది చెడిపోవును. రోగశరీరమున రోగమనస్సునది సామాన్య నియమము. పాపవాసనలు రోగశరీరమునకు సూచనలు. ఆరోగ్యవంతమగు శరీరమున పాపవాసనలు కలుగజాలవు. మనశ్శరీరముల సంపూర్ణారోగ్యవంతులీ ప్రపంచమున చాల అరుదుగ గలరు. ఈ కారణమననే ప్రపంచము దుఃఖమయముగ దోచుచున్నది.

'To be weak is a great sin, victory and happiness goes to the strong' దౌర్బల్యమే మహాపాపము. సుఖమును, యశమును బలవంతులకే లభించును. దౌర్బల్యమున నాత్మదౌర్బల్యము. ఉపవాసముచే ఆత్మ యతి నిర్మలమగును. మనశ్శరీరము లారోగ్యవంతములగును.

ఉదాహరణకు అమిత భోజనముచే జీర్ణశక్తిచెడిన యిరువురు మనుజులఁ దీసికొందము. అందొకఁడు జీర్ణశక్తికొఱకై మాత్రలు, మాత్ర్లములు, వివిధౌషధములు సేవించి జీర్ణకోశమును మరింత చెడగొట్టుకొనెను. రెండవవాడొకటి రెండు దినములు భోజనము మాని ప్రాతఃకాలముననే స్నానము సంధ్య యొనర్చుచు, సాయంకాల మొకటిరెండు మైళ్ళు నడచుచు తన యాకలిని వృద్ధిపరచుకొనెను. ఈ యిరువురిలో నెవఁడు బుద్ధిమంతుఁడు? నెలలకొలఁది మందులు తిని శరీరము నర్దెబుంటి వొనర్చువాఁడా, ఉపవాసవ్యాయామాదులచే రెండుమూడుదినములలో వ్యాధిని పోగొట్టుకొనువాఁడా?

ఉపవాసముచే శారీరక మానసిక దోషములు సమూలముగ నాశనమగును. మనుజుని యాత్మశక్తి వృద్ధియగును. అందువలన బ్రహ్మచర్యమున నుపవాస మత్యంత లాభకరము. ఉపవాసముచే ఇంద్రియములు నిరసమగును; మనసు పవిత్రమగును. ఈ పవిత్ర దృష్టితోనే మన ఋషులు ప్రతి మాసమున రెండుపవాసములు (ఏకాదశులు) ఏర్పరచిరి. అవి యిహపరములయందు పరమోపకారులు.

కాని జలముతప్ప మఱియేమియుఁ గైకొనక యుపవసించినపుడే యుపవాసము ప్రయోజనకారి యగును. అతి సుకుమార స్వభావులైనచో పాలు లేక ఫలములు తినవచ్చును. 'ఫలహారము' 'ఫలాహారము'యొక్క రూపాంతరము. అంతే కాని ఫలహారమనిన మిఠాయిలు, పిండివంటలు అన్నము కంటె ఎక్కువగ మెక్కుటకాదు. అట్లుచేయుట యవివేకము.

ఉపవాసమనిన నర్థమిది. ఉప = సమీపమున, వాసము= ఉండుట. ఉపవాసమనఁగా పరమాత్మునికి సమీపమున నుండుట. ఈశ్వరపూజ, సద్గ్రంథ పఠనము, సద్విషయ శ్రవణము, పవిత్రవిషయ మననము మొదలగు వానిచే ఆత్మశక్తిని పెంపొందించుకొనుట. పస్తుండి చీట్లపేక, నాటకములు, సినీమాలకు పోవుట యుపవాస మనిపించుకొనదు. అనవసర కార్యములలో ప్రాల్గొనినచో ఆత్మశక్తినశించును. నెలకు రెండు సార్లేకాదశీ దినములలో నియమబద్ధముగ నుపవసించినచో పంద్రెండు సంవత్సరములలో నతఁడు మహాపురుషుఁడు కాఁగలఁడు. దీనిని మీరు స్వయముగ నాచరించి చూడుఁడు.

16. దృఢ ప్రతిజ్ఞ

మనసా, వాచా, కర్మణా తనప్రతిజ్ఞను పూర్ణముగ పాలించుట యనునది దేవతలకుండు నొక గొప్ప సద్గుణము. ఆ గుణముచే మనుజుని యందు దివ్యతేజము ప్రకటమగును. ప్రజలెల్లరి కతనియందు దృఢవిశ్వాసము కలుగును. అనిన మాట తప్పువానిని నీతినియమములు లేనివాఁడని యందురు. లోకుల కతనియందు నమ్మకము, గౌరవము నుండదు. ప్రతిజ్ఞ నెరవేర్చుకొనువాఁడే ధీరుడు. మాటతప్పువాడు భీరుఁడు. సత్యవాక్పరిపాలకుఁడు తనప్రాణమునైన త్యజించును; కాని ప్రతిజ్ఞాభంగము కలిగింపఁడు. మన ప్రాణము భగవంతు డొసఁగినది;

మాటకు ప్రాణము మనము పోసినది. భగవద్దత్తమగు ప్రాణమున కపాయము కలుగునను భయముచే మనము స్వయముగ సృజించిన ప్రతిజ్ఞకు భంగం కల్గించుట తగదు. ప్రతిజ్ఞా భంగముచే సంచిత పుణ్యము నశించును. 'ప్రాణము పోయిన పోవచ్చును గాని మాట ఎన్నటికినిపోదు.' అని తలంచి మహాత్ములు మాట నిలుపుదురని కీర్తి సంపాదింతురు. కీర్తియే జీవనము. సత్యవాక్పరిపాలకుని యెదుట నెల్లరు వినమ్రులై తలలు వంచుదురు.

అసత్యమునకు లోభము ప్రబల కారణము. లోభము నుండి మనసును మరల్చుట మొదట యసాధ్యముగనే యుండును. కాని దృఢసంకల్పముచేతను, అభ్యాసముచేతను అది సుసాధ్యమగును. లోభకారణములగు వస్తువులకు దూరముగ నుండుటచేతను వానిగూర్చి యాలోచింపకుండ వుండుటచేతను లోభమునుండి రక్షణ కలుగును. ఒకసారి మనుష్యుడు శక్తికొలది మనసును నిగ్రహించినచో లోభమునకు విరుద్ధమగు నొక యద్భుతశక్తి యతనియందు మేల్కొనును. ఆ శక్తిచే నతడు రెండవసారి సులభముగ మనసును మరల్పగలడు. మూడవసారి యింకను సులభముగ మనసు లోబడును. ఈ విధముగ దిన దినము నిగ్రహశక్తి పెరుగును. ఈ విధముగ పది పండ్రెండు సారులు మనోనిగ్రహము చేయగల్గినచో నతనికి సంకల్పించిన పనియెల్ల సాధింపగల్గు నొక దివ్యశక్తి కలుగును. భీష్ముడు, లక్ష్మణుడు, జనకుడు మొదలగు మహాపురుషుల కాశయుండినను అగ వారి మనస్సులను మరల్పజాలదు. అందువలన మొదటనే నీ శౌర్యమును చూపుము. పురుషత్వమే యాత్మోన్నత్య ప్రాప్తికి కీలకము. కీడునుండి రక్షించుకొనినచో మేలు వైపు పురోగమించినట్లేయగును. ఈ విషయము నెన్నడును మరువకుము. తాబేలు తన అవయవములను గట్టికవచమున (తాబేటి చిప్పలో) దాచిరక్షించుకొనునట్లు, మనము మనయింద్రియములను పాపకర్మములనుండి సత్కార్యములను కవచముచే రక్షించుకొనవలయును.

ఈప్రకారముగ నింద్రియనిగ్రహము చేయుటచే నీ కెట్టిపరమానందము కలుగునో చూడుము. లౌకికానందమునకు ప్రాకులాడినచో సత్యానందము నశించును. అపుడు సర్వత్రా దుఃఖముమే గోచరించును. బ్రహ్మచారియెదుట భోగలాలసు డెందురును కొరగాడు. మనముకూడ వీర్యధారణ నొనర్చినచో ఆనందము, ఉత్సాహము, తేజస్సును పొందగలము. విషయ సేవనముచే మహాపురుషుడుకూడ చూచుచుండగనే యల్పుడై పోవును. సారాంశ మేమన, మనోనిగ్రహమే పుణ్యము, మనోదాస్యమే పాపము. అందుచే ఎంత యెక్కువగ మనోనిగ్రహము చేయుదుమో అంత యెక్కువగ మనము శ్రేష్ఠులము, మహాపురుషులము కాగలము. తన మనసునకు లోబడినచో నెల్లరికి లోబడినట్లే. తన మనసును జయించినచో జగమునంతను జయించినట్లే.

ఐహిక సుఖములచే నానందము పొందవలయునను యాశయే మనుజుని యుబ్బించుచుండును. మనోనిగ్రహముచే నట్టి యభిప్రాయమును తొలగించుకొనుము. నిత్యము మనసును నిగ్రహించి సరియగు మార్గమున నడిపింపవలయును. మనసును, ఇంద్రియములను దుర్విషయములనుండి తాబేటివలె కాపాడుకొనవలయును. ఇది పురుషార్థములకు సాధనము. కీర్తికి మూలము. బ్రహ్మచర్య పాలనమునకు కేకము! ప్రతిజ్ఞను స్మరింపుము. ఈ గ్రంథమున 'మనస్సు, ఇంద్రియములు' అను ప్రకరణము మాటిమాటికి చదువుము. (సశేషము)

(13 వ పేజీ తరువాయి)

ప్రాణప్రదానమైన ఆహార పదార్థముల... నమ్ము చుండుము. అంటే ప్రాణాణువులు ...చుండుము. రోగాలను నిరోధించటంలో ప్రాణాణువులు గాలములవి. ప్రాణాణువులను లోనికి నిశ్శబ్దంగా తీసికొనుటకు మంచిపద్ధతి - బజారులో విక్రయించబడు నిర్జీవమైన "విటమినుమాత్రల"ను (Vitamin Pills) మ్రింగుట కాదు; కాని, సహజంగా సంపూర్ణమైన స్థితిలో నుండు ఆకు కూరలు, పిండిలేని కాయగూరలు, ఫలములు, పాలు అధికంగా సేవించుట మాత్రమే. సజీవ ప్రాణాణువులతో నిండియున్న ఆహారము. ఫలములు కాయగూరలుగూడ ... తినదగినచో తినవలెను; ఎప్పుడూ ...వేయరాదు. నాల వాటిలోని భాగముకన్న ... ప్రాణాణువులను ఖనిజ లవణములను కలిగియుండును. (సశేషము)

విటమిన్లు లేక ప్రాణాణువులు

మూలం:
ఆర్. ఎం. సోమసుందరం

అనువాదం:
శ్రీ సి. వి. శ్యామలరావు B. Com., బొంబాయి.

ప్రాణాణువుల ఖనిజలవణములయొక్క ప్రాముఖ్యత, వాటియొక్క ఆవశ్యకత, అమెరికాలోని ఉన్నత వైద్యాధికారులను ఆశ్చర్యచకితులను జేసిన విశేష సంఘటన ఒకటి జరిగింది. జర్మనీదేశపు యుద్ధనౌక ఒకటి కొన్ని నెలలుగా సముద్రంమీద నున్నది. అందలి నావికులు ఒకవింతవ్యాధికి గురికాగా అందలి ఉద్యోగస్తులు మంచిఆరోగ్యము ననుభవించుచుండిరి. ఈ వింతవ్యాధికి లోనై చావ సిద్ధముగనున్న ఈ నావికులను రక్షించుటకు, ఆ ఓడలోని వైద్యులేమియు చేయ జాలకపోయిరి. వారు అమెరికాలోని రేవు నొకదాన్ని చేరారు. అమెరికాలో ఉన్నత హోదాలోనున్న వైద్యులెల్లరు కూడా ఆ వింత రోగమేమిటో నిర్ణయించలేకపోతిమని మొట్ట మొదటే పలికి, వదలివేసిరి. అప్పు డొక ప్రముఖ వార్తాపత్రిక యొక్క ఆరోగ్యప్రతినిధి (Health Correspondent) యైన ఆల్ఫ్రెడ్ మెక్కాన్ (Alfred Mc Cann) అనునతడు తటస్థపడెను. అతడీ నావికులను బ్రతికించెదనని ముందునకు వచ్చెను. అట్లే వారిని బ్రతికించెను. అతడు చేసినదల్లా కేవలము వారికి ఫలరసములు, కూరగాయలు, తవుడు-ఊక పచనము చేయబడిన నీరు ఇచ్చుట మాత్రమే. అతడు బంగాళాదుంపల నడుకబెట్టి లోపలి భాగాన్ని పారవైచి తినుటకై తొక్కల నిచ్చెను. బంగాళా దుంప యొక్క నిక్కలి బయటిభాగపు రసమును, దుంపలోని భాగాన్ని వదలి తొక్కకు తర్వాతనేయుండు చెక్కలు కూడ నిచ్చెను. నిజంగా యిదొక వింతైన చిన్న వైద్యశాస్త్ర ఔషధ దీపిక (Materia medica). అతడా కేసును న్యూనత వ్యాధి (Deficiency Disease) అని నిశ్చయించి వారి ఆహారములో ఏదైతే కొఱతగా నున్నదో, సరిగా దానినే ఇచ్చెను. వారు ప్రాణాణువులు ఖనిజలవణములు లేక చచ్చుచుండిరి. అతడు వారికి సాధ్యమైనంత యెక్కువ ప్రాణాణువులను ఖనిజముల నిచ్చెను. (Mc Cann) వారికిచ్చిన రోగనివారకాహారముచేత వారు విటమిన్లు, ఖనిజ లవణములు వలసినంతపొంది ఆరోగ్యవంతులైరి.

ఈ మనుజులు కూరగాయలు, ఫలములు, తాజాపాలు మొదలగు వాస్తవికమైన రోగనివారకమైన ఆహారపదార్థములను బహిష్కరించి – తెల్లపిండి (White Flour) తెల్ల చక్కెర, గాలి చొరకుండా బంధించబడిన నిల్వయుంచబడిన ఆహారపదార్థములు వంటి కృత్రిమ వ్యతిరేకాహార పదార్థములపై నివసించుచుండెడివారు. వారు శత్రుఓడలను స్వాధీనపరచుకొని కొల్లగొట్టినపుడెల్లా వారు ఆహారపదార్థములన్నిటినీ గ్రహించి గిడ్డంగులలో భద్రపరిచెడివారు. కాని వాటిలోని వాస్తవికాహారపదార్థ భాగమంతయు ఎల్లప్పుడూ ఉద్యోగస్తుల భోజనశాలకు పంపబడెడిది. ఉద్యోగస్తులు ఆరోగ్యమును నిలబెట్టుకొనుటకు నావికులు కోల్పోవుటకు అదే కారణము.

ఆహార వైద్యశాస్త్రములో ప్రసిద్ధిచెందిన ప్రథమ మార్గదర్శకులలో ఆల్ఫ్రెడ్ మెక్కాన్ ఒకడు. "Starving America," "The Science of Eating" అనెడి శాశ్వతమైన తన రెండు గ్రంథములచే, ప్రాణాణువుల నిజశాస్త్రముపై పరిణామాత్మకమైన అభిరుచిని కలిగించెను.

మన ఆహారములో ప్రాణాణువుల ఖనిజలవణముల పాత్ర

మన ఆహారపదార్థములలో ప్రాణాణువులు ఖనిజ లవణల యొక్క పాత్ర ఎప్పుడూ కూడా అతిశయోక్తిగా చెప్పలేము. మన అనుకూలత కొఱకై ప్రాణాణువులు, ఖనిజలవణములు కలిపి ఒకటిగానే ప్రస్తావించవచ్చును. ఆహార శాస్త్రవేత్తలు (Nutrtionists) వీటిని రెండు విభిన్న పదార్థములవలె తీసుకొన్నను, ఒకదానిప్రక్కన రెండవది కనబడుచుండుట తప్పదు. అది అనివార్యము. ప్రాణము ఈ రెండిటికి సామాన్యంగా సంబంధించిన అంశము. ప్రాణాణువులంటే అసలు ప్రాణముయొక్క మూలపదార్థములని అర్థము. మన ఆహారములో ప్రాణాణువులను తప్పించుటయంటే మనము ప్రాణముయొక్క మూలపదార్థములను తప్పించుచున్నామన్న మాట! హెచ్చుగాతినుట రోగములకు కారణమని నుడివితిమి. ఇప్పుడా వివరణమును మనము స్వల్పముగా మార్పుచేయవలయును. హెచ్చుగా తినుటచే రోగముపొంది, అదే సమయములో పస్తుపడి చావటం జరుగుచుండును. ఈపరిస్థితి చాల విపరీతముగా కనుపించును. కాని నిజంగా నిర్జీవమైన వ్యతిరేకాహార పదార్థములను హెచ్చుగాతిని, జీవమైన

(మిగతా 12 వ పేజీలో)

ప్రకృతి జీవన దినచర్యలు

ఉషఃపానము

రచన: శ్రీ స్వామి యోగానందసరస్వతిజీ

సూర్యోదయమునకు పూర్వమే జలమును త్రాగుట ఉషఃపాన మనబడును.

రాగిపాత్రను పరిశుభ్రముగా తోమి నిర్మలోదకమును పోసి రాత్రి పరుండబోవు నపుడు తలదగ్గర యుంచుకొనవలెను. తెల్లవారుఝామున నిద్రలేచి, ఈశ్వర ధ్యానానంతరము నోరు పుక్కిలించి, నోరు, నాలుక, దంతములు శుభ్రపరచుకొని ఆ రాగిపాత్రలోని నీటిని త్రాగవలయును.

ఈ ఉషఃపానము ముక్కుతో త్రాగుపద్ధతియు గలదు. సర్వసాధారణముగ నందరు చేయగలిగినది నోటితో చేయు విధానము. మలబద్ధమున్నవారు ఉషఃపానానంతరము భుజంగ, శలభ, ధనురాసనములు చేయవలెను. లేదా, వడ్యాణ నౌలి క్రియలను చేయవచ్చును. లేదా అరమైలు నడచి, బహిర్భూమిక పోయిన మలవిసర్జన జరుగును.

క్రియ స్వల్పం ఫలమద్భుతం

రోగులకు రాత్రి తీసికొన్న ఆహారపదార్థములు పూర్తిగా పచనముగాక, మరుదిన ప్రాతఃకాలమునకు మిగిలి యుండును. రోగుల విషయములోనే కాదు, సంపూర్ణారోగ్యవంతులు కాని ప్రతి ఒక్కరి విషయములోను ఇట్లే సంభవించును. కనుక, అట్టి జీర్ణముకాని భాగము జలముతో కలియుటవలన పూర్తిగా జీర్ణమగును. ఈ కార్యము సాధించుటకే ఉషః పానము విధింప బడుచున్నది. అంటే మందాగ్ని అజీర్ణవ్యాధులలో ఎంతో మేలుచేయునన్నమాట !

మలబద్ధ నివారణకు ఉషఃపానమునకు మించిన అతి సులభమైన, ప్రకృతిసిద్ధమైన, సర్వజనాచరణీయమైన విధానము మరియొకటి లేదన్న అతిశయోక్తి కాదు. మలబద్ధకములో పెద్దప్రేగులందు మలము ఘనీభవించి యుండును. ఉషఃపానానంతరము, ఆ జలము క్రమముగ పెద్దప్రేగులలోనికి జారి, గట్టిబడియున్న మలమును సడలించును. అపుడు గుదద్వారముగుండ మలము వెడలిపోవును. మలాశయము శుభ్రపడును. సమస్తరోగాలకు కన్నతల్లియైన మలబద్ధకమును సులభముగా నివారించుకో వచ్చును.

మూత్రాశయ వ్యాధులలో ఉషఃపానమువలన ఎంతో మేలు జరుగును. యూరియా (Uria), ఫాస్ఫేట్సు (Phosphates) మూత్రమువెంట పోవుచున్నను, శుక్లనష్టము జరుగుచున్నను, ఉషఃపానము అరికట్టును. మూత్రము బాగా జారీయై, యూరిక్ యాసిడ్ రక్తమునుండి విడుదలైపోవును. ఉషఃపాన నిత్యాభ్యాసమువలన మూత్రాశయము పటిష్టంగా, లోపరహితంగా వుంచుకోటానికి వీలౌతుంది.

ఉషఃపానము వలన మలబద్ధ మంతరించి, మూత్రము జారీయై మూత్రకాఠిన్యము వెడలిపోవును. జఠరాగ్ని వృద్ధియై జీవనశక్తి పెరుగును. రక్తము పరిశుద్ధమై ఓజస్సు, తేజస్సు కలుగును. సదా ఆరోగ్యమును (Normal Health) కాపాడుకొనుటకు ఉషఃపానము ఉత్తమ విధానము. ప్రతి ఒక్కరికి ఆచరణ సాధ్యము. భారతీయ ప్రాచీన ఋషి సాంప్రదాయ సిద్ధమైన ఉషఃపానమును ప్రతి ఒక్కరు ఆచరించి, ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందుదురుగాక !

BOOK REVIEW

BY

Dr. A. PURNACHANDRA RAO, N. D.,

"Practical Nature Cure".

Pages : 595 : : Price : Rs. 12-8-0.

This book is practically a great asset to all the Nature Cure followers and to those who have a taste and a natural aptitude in the study of this knowledge. The author, Sri K. Lakshmana Sarma has served the Nation and the world at large by contributing this precious work, which is the dire need of the hour. If one should wish to keep up brilliant health and vigorous strength, he should study this work with keen interest not once but many a time, so that there arouses in him, an abiding faith in the Nature-Cure system.

In this 9th Edition, the author especially treats the whole subject with his personal experience and he further made a number of important additions and also a few alterations, illustrating with suitable examples, to throw clearer light on the principles and the modes of their application and in consequence, the size of the book has also increased.

So, it is unlike other works, not to be kept somewhere in the corner of the desk, but it should always be in the hands of each and every individual.

Reserve your copy immediately by sending an order to

Dr. SARMA. K. LAKSHMAN,
Ganeshnagar,
Pudukkotai, Trichy, (S. India.)

లంఖణము : ఉపవాసము

రచన: శ్రీ నందివాడ ఉమామహేశ్వరరావు

వైద్యశాస్త్రములో చెప్పబడిన లంఖణము అనే శబ్దమునకు, ఉపవాసమునకు భేదములేదని అనేకమంది తలచుచున్నారు. ఆంగ్లభాషలో ఈరెంటినీ కలిసి Fasting అను ఒకేపదము వాడుకలో యున్నది.

"లంఖణమ్ పరమౌషధమ్" అని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. లంఖణస్థితి మనకు అనారోగ్యదశలో మాత్రమే కలుగును. అపుడు మనకు ఆహారముయొక్క అవసరము లేనట్లు దేహప్రకృతియే తెలుపును. ఆహారము సరిగా రుచించదు. ఇంకను తీవ్రదశలో ఆహారం అరుచిగను, విషతుల్యముగను యుండును. ఈ సమయమును లంఖణము అందురు. ఇట్టి సమయములో రోగికి ఆహారము ఇవ్వకుండ దేహప్రకృతిని రోగపదార్థమును పక్వము చేయుటకును, బహిష్కరించుటకును అవకాశము ఇవ్వవలయును.

లంఖణ ముండవలసిన సమయమును దేహ ప్రకృతియే తెలుపును. తరుణవ్యాధులలో సామాన్యముగ తటస్థించును. కాలిక వ్యాధులలో ఈ స్థితి యేర్పడదు. కాని దేహమునకు బలము కలిగించి కాలికముగనున్న వ్యాధిని తరుణ రూపమునకు తీసికొనివచ్చి వ్యాధి పదార్థమును బహిష్కరించవలసిన అవసరం అనారోగ్యవంతులకు అవసరమగును. అపుడే లంఖణ ముంచవలెను. ఈలోగా దేహమునకు భారభూతమగు ఆహారములను మానివేసి దేహమును పోషించునట్టి తేలికైన ఆహారములను ఇవ్వవలెను.

రోగి ఇంతవరకు యేఆహారమును అధికముగ సేవించినాడో, లేనిని అల్పముగ సేవించినాడో అతనికి ఇప్పుడు దేహపోషణకు ఏ ఆహారము యెంతవరకు అవసరమో తెలిసికొని అట్లు ఇచ్చుటయే కాలిక వ్యాధులలో క్రమమైన పద్ధతిగా (Balanced Diet) తలచుచున్నారు.

కొందరు వైద్యులు కాలికరోగులకు దీర్ఘలంఖణము విధించుచున్నారు. తత్కారణముగ రోగి బలహీనుడగుటయేగాక వ్యాధిని బహిష్కరించుటకు తగినశక్తి లేకపోవుటకూడ జరుగవచ్చును. అందువల్ల ఇంకను అనారోగ్యవంతుడు బలహీనుడు అగుచున్నాడు.

మనము ఎంత ఆహారమును, ఏరకమైనదానిని ఎపుడు తీసుకొనవలెనో మనము విశేషముగ పరిశీలించవలసియున్నది. అపుడు నేటి ఆహారపధానమందలి లోపములు స్పష్టముగ తెలియును.

ఆరోగ్యవంతుడైన మానవుడు కృత్రిమ రుచులు లేని సహజ సాత్విక ఆహారమునే స్వీకరించును. నూనెగింజలు, కాయలు, పండ్లు (Nuts and Fruits) స్వాభావికాహారముగ నిర్ణయించబడినవి. భగవద్గీతలో చెప్పబడిన రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరాహారస్యా అను లక్షణములు పైపదార్థములకు వర్తించును. కొబ్బరి, జీడిపప్పు, సారపప్పు, అక్రోటు, పిస్తా వగైరా నూనెపదార్థములు, కండగల పండ్లగు మామిడి, అరటి, సపోటా, జామ వగైరాలున్ను తియ్యని రసముగల పండ్లున్ను 'ప్రకృతిమాత' ప్రసాదించిన సాత్విక పదార్థములు అగును.

ఇవి తక్కువ పరిమాణములోనే మనకు సరిపోవును. "ఎడనెడ గుడువక ఇరుప్రొద్దుల గుడుచువాడె సదోపవాసి" అను భారత ప్రమాణము ప్రకారం మనకు రెండుపూటల ఆహారంకంటె ఎప్పుడును ఎక్కువ అవసరములేదు. కొన్ని శతాబ్దములనుండి మానవుడు అనేక రకముల అస్వాభావిక ఆహారమును తినుట కలవాటుపడియున్నాడు. అందువలన అతని శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి సన్నగిల్లినది. కాన మానవుడు పూర్వముకంటె అధోగతిలోయున్నాడు. ఇప్పుడైనను ప్రకృతివైపు మరలి స్వాభావిక జీవనము, ప్రకృతి ఆహారం తీసికొను అభ్యాసము చేయవలెను.

ఆకలియగునప్పుడు మాత్రమే మితముగ రోజుకు రెండు పర్యాయములుకంటె యెక్కువ కాకుండ ఆహారమును తీసుకొనవలెను.

ఉపవాసము అనే శబ్దమును మనము తరచు వింటూనే యున్నాము. కాని దానియొక్క అర్థము సరిగా గ్రహింపకుండిరి. అనేకమంది ఉపవాసమనగా ఆహారము తీసుకొనకుండ పస్తు పరుండుటయని భావించుచున్నారు.

ఉపవాసమునకు లంఖణమునకు చాలభేదం కలదు. 'ఉపే వసతి ఇతి ఉపవాసః' భగవంతునకు సమీపములో నివసించుట అనే అర్థము మాత్రము ఉపవాసము అనే శబ్దములో గలదు. ఉపవాస సమయములో ఆహారమును తప్పక మానవలెననే నియమము ఎచటాలేదు. ఉపవాసము - మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సంబంధించినది. మత సంప్రదాయములన్నిటియందు అంగీకరింపబడుచున్నది.

మనస్సును నిర్మలముగను, నిశ్చలముగను భగవానునిమీద నిల్పగలుగుట ఈసమయములో సాధకుడు ప్రయత్నించును. అందులకుగాను మనస్సునకు, శరీరమునకు శోష కలుగకుండ

(మిగతా టైటిలు ౩వ పేజీలో)

Statement about ownership and other particulars about

The Prakriti Mata Patrika (Monthly)

Form VI

(See Rule 8)

The Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956.

1. Place of Publication : Patmata Lanka, Patamata Post, Kistna District (Andhra Pradesh).
2. Periodicity of its Publication : Monthly.
3. Printer's Name : Sri Mode Seetharamavadhuta.
   Nationality : Indian
   Address : Patamata Lanka, Patamata Post, Kistna District
4. Publisher's Name
   Nationality : Do
   Address
5. Editor's Name :
   Nationality Do
   Address
6. Names and Address of individuals who own the newspapers and partners of share-holders holding more than one percent of the total capital. — Same as above

I, Mode Seetharamavadhta, herby declare that the particulars given above, are true to the best of my knowledge and belief.

Date: 15—4—'57 (Sd) **Mode Seetharamavadhuta,**
Signature of Publisher.

పొగాకు సందేశం

శ్రీ లింగంగుంట సీతారామయ్య

(జనవరి సంచిక తరువాయి)

సీ॥ "మఖ కార్తె"లో - నారుమళ్ళను బెట్టి - క
ష్టించి శ్రమించినన్ బెంచుకొంద్రు
"స్వాతి - విశాఖ"ల సమయము గనిపెట్టి
నీటుగా భూమిలో నాటుచుంద్రు
తరువాత, కన్న సంతతికన్న మిన్నగా
ప్రాణమర్పించి గాపాడుచుంద్రు
కర్మజాలక నాకు గల్గు తెగుళ్ళను
మందు మాకులు వాడి మాన్పుకొంద్రు

గీ॥ పాటు గనిపెట్టి నను గోసి - మోటు దబ్బ
నాలతో గొంతులను గ్రుచ్చి జాలిమాని
మండుటెండకు బలిగాగ నెండగట్టి
గుండె లదరెను భయము చేకూర్తురయ్య. 24

సీ॥ పదినూర్లు వెచ్చించి "బ్యారను" గట్టించి
చల్వ పందిళ్ళను చక్క జేసి
జనవరి నెలలోన - నను గోసి గొనివచ్చి
కర్ర గుత్తాలపై కర్రలల్లి
నైలు మందిర మన జాలు "బ్యారను"లోన
అంచెలమీద బంధించి వైచి
తలుపులుమూసి చిత్రముగ "టెంపరు"జూచి
రాకాసిబొగ్గు ధర్మాన కాల్చి

గీ. రంగు తరగతులంచు "గ్రేడింగు" జేసి
చెక్కలను గట్టినా రూపుచెడగకుండ
క్రమముగా తొక్కమిచ్చు బేరములకిచ్చి
లాభ నష్టమ్ములను కనులారగాంత్రు. 25

గీ. సత్యసంధులు శ్రీ హరిశ్చంద్రులవలె
కాటికాపరులై నిద్రగాచి - తెప్ప
గొట్టకయె ప్రాణ మతుచేత బట్టుకొంచు
సాక్షి పోదురు టెంపరు జూచువారు. 26

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సచే దగ్గు, ఆయాసము అంతరించె

నేను కరీంనగర్ జిల్లా, సిరిసిల్లా తాలూకాలోని గూడెం గ్రామ నివాసిని. నా వయస్సు 32 సం॥లు. నాకు దగ్గు, దమ్ముతో కూడిన ఆయాసము 2 సం॥ల క్రితము ప్రారంభమైనది. అప్పటినుండి సిరిసిల్లాహాస్పిటల్ మొదలుకొని కరీంనగర్, హైద్రాబాదు ఉస్మానియాహాస్పిటల్సు వగైరా అన్ని తిరిగి తిరిగి, పలురకముల మందులు సేవించి, నెమ్మదిలేక రోజుకు 12 అడ్రినల్ ఇంజక్షన్లు, 2 అమినోఫ్రెలోన్ ఇంజక్షన్లు తీసుకుంటూ కాలము గడుపుచుంటిని. ఇవి తాత్కాలికోపశాంతి మాత్రమే కలిగించినవి. అక్కడనుండి మద్రాసుకు వెళ్ళి, జనరల్ హాస్పిటలులోను, శాండిల్ హాస్పిటల్‌లోను చికిత్సపొందితిని. కాని గుణమేమాత్రము కనుపించలేదు. రేయింబవళ్ళు ఊపిరి బిగబట్టి శ్వాస ఆడక అవస్థపడుచుంటిని. రోజుకు ఒక యుగంలాగ గడచుచున్నది. అమిత వ్యయప్రయాసలకు గురియగుట తప్ప ప్రయోజనమేమియు లేదు. సిద్ధిపేటలోని నా మిత్రులైన వకీలు బ్రహ్మారెడ్డిగారు పటమటలంక (విజయవాడ) ప్రకృతి చికిత్సాలయ విశిష్టతనుగూర్చి చెప్పి, నన్నచట చికిత్స పొందవలసినదిగా సలహాఇచ్చిరి. వారి సలహాపై సదన స్థాపకులు ప్రధాన వైద్యులైన డా॥ శ్రీ సీతారామావధూతగారిని కలుసుకొని, సదనమున చికిత్సార్థము 5-1-'57 న ప్రవేశించితిని.

నా చికిత్సాకాలములో ఒక వారము నిమ్మరసముపైన, తదుపరి వారము నారింజరసముపైన ఉపవాసముంటిని. ఉపవాసములో నిత్యము ఎనిమా చేసెడివారు. తొట్టి, జల్లు స్నానములు జరిగెడివి. ఉపవాసానంతరము పలురకముల పండ్లు, పాలు, పచ్చికూరలతో నేటిదనుక జరుపుచుంటిని. చికిత్సా సమయమున పలురకముల ప్రకృతి చికిత్సలు, ఆవిర్లు, ఆసన సూర్యనమస్కారములు, ధౌతిక్రియ (గుడ్డను మింగి తీయుట) మొదలగునవి నాతో చేయించినారు.

ఉపవాసములో సదరు ఇంజక్షన్లు బందు అయి, రోజురోజు నెమ్మది అయి, నేటివరకు చాల ఆరోగ్యము కలిగినది. కడుశ్రద్ధతో నాకారోగ్యము చేకూర్చిన పూజనీయులు డా॥ శ్రీ అవధూతగారికి, నా చికిత్సా కార్యక్రమములో నిత్యము సలహాలొసంగుచు తోడ్పడిన సహాయ వైద్యులు డా॥ ఎ. పి. రంగాగారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ చికిత్సాలయములో పలురకముల మొండి వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారణయగుట నేను కండ్లార చూచినాను. రోగులకు ఇచ్చట చక్కని వసతులు, మంచి సౌకర్యములు గలవు.

సంపూర్ణారోగ్యము పొందగోరు ప్రతిఒక్కరిని ఇతర వైద్యవిధానములకు పోక, ప్రకృతి చికిత్సనే ఆచరించగోరుచున్నాను.

11-4-'57 (సం॥) చిప్పని నరసింగరావు

(15వ పేజీ నుండి)

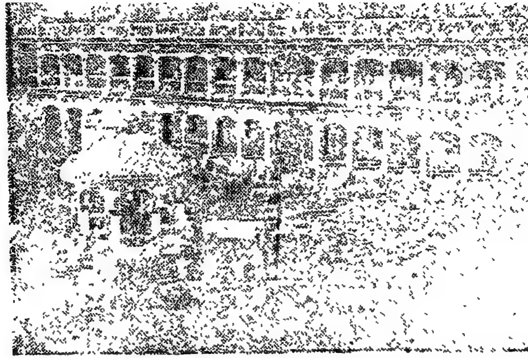
బలము కలిగించు పోషకవంతమైన ఆహారములను శరీరస్వీకరణశక్తి ననుసరించి తీసికొనవచ్చును. అవసరము లేనివారు కొంతకాలము యేఆహారం లేకుండాకూడ యుండి, జల, వాయు, ధారణల చేయవచ్చును. ఇంతకూ ప్రధానము నిర్మలమైన మనస్సుతో పవిత్ర వాతావరణములో నివసించుట.

ఏకాదశి ఉపవాసములో కేవలం ఆహారం మానివేయవలెననే నిర్బంధంలేదు. శక్తిలేనివారు లఘు ఆహారములను, పోషవంతమైన ఆహారములను అవసరమైనంతవరకు తీసికొని మనస్సును భగవంతునిపై నిల్పవలెను.

నిజమైన ఆకలివేయుచున్నప్పుడు మనమనస్సుకూడ చురుకుగ నుండదు. అప్పుడు నిగ్రహముతో ఏ కార్యమును సాధించలేము. మనము ఏపని చేయుచున్నను త్రికరణశుద్ధిగ చేయవలెను. నిర్బంధముగ ఆహారం మాని ఉపవాసం రోజున ఒకపూట చతికిలపడి యెప్పుడు ఆహారం తినవవకాశం దొరకునా అని బాధపడేవారు రెంటికి చెడిన రేవడులే అగుదురు.

ప్రకృతిమాత శరణుపొంది దుఃఖమునకు దూరులై ప్రసన్నవదనులగుదురుగాత!

T H HOME



Patamata Lanka VIJAYAWADA

(Nature Cure Sanatorium)

GOLDEN OPPORTUNITY!

It is indeed a great pleasure to inform you that we have recently provided the "AVADHUTA NATURE CURE SANITORIUM" (Health Home Trust), Patamata Lanka, Vijayawada, with a Telephone, bearing No. 881. Those who desire to take advice or suggestions, in respect of their physical or mental complaints, may be advised to avail of this golden opportunity by making Local or Trunk Calls during 8 A.M. to 12 A.M., and 2 P.M. to 6 P.M.,

DR. A. PURNACHANDRA RAO, N.D.,
ASST. DIRECTOR.

ప్రకృతి చికిత్సా సదనమున

ఉచిత వైద్యసేవ

పటమటలంక : : విజయవాడ.

ఆరోగ్య సదనాధిపతి & ప్రధాన వైద్యులు : మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూత

ప్రముఖ వైద్యులచే నిర్జీవులుగా విడిచిపెట్టబడినప్పటికి నిరాశ చెందకుడు.

అజీర్ణము, అతిమూత్రము, అతిసారము, అతిస్థౌల్యము, శుక్లనష్టము, నపుంసకత్వము, ఉబ్బసము, మేహము, కామిలా, సంజు, పక్షవాతము, పిచ్చి, హిస్టీరియా, నరముల బలహీనత, స్త్రీలకు సంక్రమించు సమస్త వ్యాధులు, వివిధ జ్వరములు మొదలుగాగల తరుణ దీర్ఘ వ్యాధులన్నియు మందు మాకులతో గాని, సూదిపోటులతో గాని నిమిత్తము లేకుండగనే ప్రకృతి చికిత్సచే గ్యారంటీగా నివారణ జేయబడును.

ఉచిత వసతి గృహములు! నిర్దుష్ట చికిత్సా విధానము!! అద్భుత ఫలితములు!!!

పూర్తి వివరములు (సదన నివేదిక) వలయువారు వెంటనే 5 అణాల తపాల బిళ్ళలు పంపండి. ఇతర విషయములు గోరువారు 2 అణాల తపాల బిళ్ళలు పంపుడు.

డా॥ ఎ. పూర్ణచంద్రరావు, N. D., అసిస్టెంటు డైరెక్టర్,
"ఆరోగ్య సదనము", పటమట పోస్టు, కృష్ణాజిల్లా.

Printed & Published by Sri M. Sitharamavadhuta, at Swatantra Art Printers, Vijayawada



మీ రేమి కోరెదరు ?

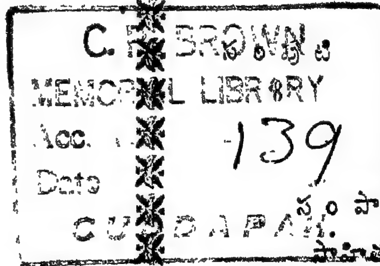
క్లిష్టతరములగు జీవిత సమస్యలను దేలికగఁ
దేల్చివైవఁగల తీయని సమాధానాలా ?
దేనికి నలవిగాక చెలరేఁగు దీర్ఘరోగముల
నలువుగఁబాప ననుకూలించు
అపాయములేని యుపాయాలా ?
బక్కచిక్కి గాలికి తూలియాడు ఎముకల
గూఁడులవంటి శరీరాలను సారభరిత
ములు గావించి, నిగ్గుఁదేల్చుట కనువుపడు
అమోఘములైన ఆరోగ్య సూత్రాలా ?
చిరకాలము సుఖజీవనము
చేయుట కాధారములైన వేదవాక్కులా ?
అయిన - సమస్త సంశయ తిమిరములను పంచ
బంగాళము గావించు జ్యోతిర్మయియగు
ప్రకృతిమాత ప్రాపు చేరండి !
అది, ఆరోగ్యవిజ్ఞానము ప్రసాదించు అమరవాణి.

పత్రికాధిపతి:
డా॥ సీతారామావధూత, N. D.,

★

అక్టోబరు & నవంబరు, 1958

సంచికలు
3 & 4



సంపాదకుఁడు:
సాహిత్య సరస్వతి
శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు

ఉపసంపాదకుఁడు:
డా॥ ఎ. పూర్ణచంద్రరావు,
N. D., F. N. F. U.

★

విడి ప్రతి	సం॥ చందా
0.31	3.50

కార్యాలయము : పటమటలంక — విజయవాడ (ఆంధ్రప్రదేశ్)

అపూర్వ అవకాశము!!!

నేడు సమాజమున హస్తప్రయోగమునకు గురియై, శుక్లనష్టముచే ధాతుశక్తి నంతయు గోల్పోయి, అంగవైకల్య మేర్పడి, ముఖలావణ్యమును, శరీర దార్ఢ్యమును సైతము నశింపజేసుకొని, నిర్జీవులుగా విహరించుచున్న వారును, ప్రాణత్యాగమునకు సన్నాహులైన వారును అనేకు లున్నారు.

అట్టి నిరాశాజీవులకు మా ఆశ్రమమున నూత్నవికాస మొసగూర్చుటకుగాను ప్రకృతిచికిత్సా పరిశోధన విధానంలో ప్రత్యేక యేర్పాట్లు గావించినాము.

ప్రతియొక్కరు ఈ అపూర్వ అవకాశమును జారవిడువక వెంటనే 15 నయాపైసల తపాల బిళ్ళలతో సంప్రదింపుడు.

డా॥ అవనిగడ్డ పూర్ణచంద్రరావు, N. D., F. N., F. U.,
'ఆరోగ్యసదన ట్రస్టు' కరస్పాండెంటు.
పటమటలంక, పటమట (P. O.), కృష్ణాజిల్లా.

ప్రకృతిమాత చందాదారులకు విజ్ఞప్తి

ఆర్య మహాశయా!

ప్రకృతిమాత కెనిమిదవయేఁడు పడినది మానవ శరీరాలను వ్యాధి బాధలనుండి తప్పించి, ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యములను వానికిఁ జేకూర్ప నుద్దేశింపఁబడిన యీ దివ్యచింతామణి యింతయు చిరకాలమందే భారతావనిఁగల ప్రాజ్ఞులందఱి ప్రశంసల నందికొనఁగల్గుట త్రిలింగజాతికే యాహ్లాద జనకము. "అమృత ప్రాయములైన ఆరోగ్య సూత్రములను భారతీయుల కనవరతము నివేదించుచు, ప్రాకృతిక చికిత్సా విధానములను తీయని తెనుఁగునుడుఁల దెల్పుచు, అపాయ గర్భితమగు విష వైద్య ప్రమాదమునుండి మానవ లోకము మరలింపనేర్చిన లోకోత్తర పత్రిక 'ప్రకృతిమాత'" యని సమస్తాంధ్ర ప్రపంచముచేతను, వైజ్ఞానిక జగతిచేతను వినుతి గడించిన యీ యద్వితీయ పత్రికా రాజము చిరకాలము మిమ్ముఁ జేరవచ్చుచున్నది కాని మీనుండి మాకుఁ జెందఁదగిన ధన సహాయ్య మనుగ్రహింపఁ బడుటలేదు. కాగితములకు కఱవేర్పడి, ఎల్ల దెఱఁగులైన వ్యయభారము మిక్కుటముగ హెచ్చి, ఆర్థికమాంద్యము మిన్నంటుటచేత పత్రికా నిర్వాహకులు నానాఁట నష్టకష్టములకు గుఱియగు నీప్రతికూల పరిస్థితులలో దయయుంచి తాము చెల్లింపవలసిన వెనుకటి చందాలను వెంటనే పంపుచు, తన్మూలమున ప్రకృతిమాత మనుగడ నవనవోజ్జ్వల వికాసభాసురముగ వెలయు నట్లు పోషింపఁగలరని మిగుల విశ్వసించుచున్నాము.

పటమట P. O.
(కృష్ణాజిల్లా)

ఇట్లు సీతారామావధూత.
పత్రికాధిపతి, 'ప్రకృతిమాత'.

ప్రకృతిమాత

ఆ. వె॥ ప్రకృతి వైద్యవిద్య భారతావని నిల్పి, ప్రకృతి సదనములను బాదుకొల్పి
సతత మఖిల విశ్వహితముఁ బాటించుట ప్రకృతి మాతృ ధర్మపథము చూవె !



సాహిత్య సరస్వతి
శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులు

స్వీకృతి

కృతి- శ్రీ భక్తమందారము (ప్రథమ ముద్రణము జూను ౧౯౫౮); కర్త- 'కవిభూషణ' శ్రీ కల్లూరు అహోబలరావు; ప్రకాశకులు- హిందూపుర మండలి శ్రీకృష్ణదేవరాయ గ్రంథమాలవారు; వారి ప్రచురణములలోఁ బదునాల్గవ పుష్ప మిది. విదీర్ఘమైన సంపాదకీయము నందలి "రంధ్రాన్వేషణమే, పనిగా గొన్నవారికి, యెవ్వరేమి చెప్పినను రుచింపదు. కాలమే కవియొక్క కీర్తినిగాని అపకీర్తిని గాని తేగలదని మా విశ్వాసము" అను వాక్యాలఁగాదను వారుండరు. పండితకవి భూషణులు ధ్వనిపూర్వకమగు తమ యభిప్రాయ పద్యగుళుచ్ఛమున నొక్కచో- "రక్తిఁ దెలుఁగువారు, గడుంభక్తి మెయినెమ్మెలఁగ 'భక్తమందారం' బాసక్తినలిపె సీనపుమధురోక్తులఁ గల్లూరికులుఁ డహోబల సఖుఁడున్ అని నిరతిశయోక్తినే నుడివిరి.

ఈ కృతి (ద్విశతి) నుండి మూఁడు మచ్చుపూలు :

"నీలాంబరఁబొందు నెత్తిపై సృజియించి
చుక్కలరాశితో సొబగుఁగూర్చి
సూర్యగోళ మొకఁడు సొంపుగా సృష్టించి
కిరణాలలో వేడిఁగీలు కొల్పి
చందమామను, ప్రేమ నందంబుగాఁ దిద్ది
చలువరాసులను, గొల్లలుగఁ జల్లి
మేఘ మాలికలందు మెఱపుల మెఱయించి
యందులోఁ బిడుగులఁ బొందుపఱచి
ప్రకృతి వైభవమును జక్కఁ బఱచినావు
మంచివాఁడని బిరుదువహించినావు
మించి నీగుట్టు నెవరు వర్ణింపఁగలరు?
భక్తమందార ! నీ కిదే వందనంబు॥ ౧౦

"అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండంబు లందున
వస్తువు లెన్నేని వెలయుచుండు
నానంతకరమౌచు నలరు వస్తువులందుఁ
గొన్ని కాన బడు గోచరములుగ
నందు మహోత్కృష్టమైన పదార్థముల్
దగ్గోచరంబగు దివ్యరీతి
మఱియందు నుత్కృష్టమహిమఁ జాటుచునుండు
వస్తువుల్ చూతుమా వస్తువులను
శ్రేష్ఠమైన పదార్థంబు శ్రీకిరంబు
రూపరాహిత్యకరమునై రోగరహిత
మై ప్రకాశించు నెద్ది? యయ్యదియె నీవు !
భక్తమందార! నీకిదే వందనంబు॥ ౧౩౧

"అర్ధసేరాహార - మరుదారగా నాడు
అర్ధపావాహార మయ్యె నేడు
పంచభక్ష్యములతోఁ బరమాన్న మానాడు
తేలిపోయెడి. చపాతీలు నేడు
జిడ్డు బర్రెలపాలు - జిగిబిగి యానాడు
పసతొలఁగిన నీళ్ళపాలు నేడు
ఘనమైన వెన్నకాచిన నెయ్యి - ఆనాడు
డాంభికమైన, డాల్డాలు నేడు
ఇట్టి యాహారముల దినవిచ్చగించు
ప్రజల కాయురారోగ్య సంపదలు భువిని
కల్గు నేరీతి నీ కలికాలమందు?
భక్తమందార! నీకిదే వందనంబు॥" ౧౬౯



ఆయుః క్షీణము

ఆరోగ్యవిధులు

డా॥ శ్రీ పాలపర్తి నరసింహారావు, N. D.

వ్యాయామము:

శరీరములో ప్రాణమును పూరించుకొనుటకు వ్యాయామము ఉత్తమ సాధనము. దీని ఉద్దేశ్యము ఒకటై యుండగా ఆచరించుపద్ధతి మరియొకటిగా నున్నది. ప్రాణము ఎక్కువ భాగము వాయువును నుండి మనకు లభించును. కాబట్టి ప్రాణవాయువు ఎక్కువ లభించుటకు వ్యాయామ ప్రాణాయామములు సహాయపడుతవి ఏ వ్యాయామము పుష్కలముగ మనకు ప్రాణవాయువు నందించునో అది ఉత్తమోత్తమమైనది.

ప్రకృతినుండి మనకు లభించుప్రాణమునకు శ్వాసప్రధాన రహదారి. తక్కిన మార్గములకు కాలవిలంబన జరిగినా ముప్పము లేదుగాని ఈ మార్గమునకు ఒక క్షణముగూడా ఆటంక ముండరాదు. ఏమానవుడు శ్వాసద్వారా అధిక ప్రాణము నాకర్షించుటకు ప్రయత్నించునో వాడుదీర్ఘకాలము జీవింపగలడు. దీర్ఘ శ్వాసను ప్రోత్సహింపజాలని వ్యాయామము వ్యాయామముగాదు. వ్యాయామమువలన శక్తి తరుగ కూడదు. బలహీనత రాకూడదు. హృదయమునకు స్ట్రెయిన్ రాకూడదు దీర్ఘాయు రారోగ్యముల నభిలషించువారికి ఏవిధమైన సాధనసంపత్తి అవసరములేదు. నెమ్మదిగ పరుగెత్తుటవలన, ఈ ప్రధానోద్దేశ్యము నెరవేరగలదు. 15 నిమిషములు పరుగెత్తుటవలన మనకు చాలినంత ప్రాణవాయువు లభించును. పరుగెత్తుటకు పావుగంట వినియోగించితే దినమంతా సమర్థతో పనిచేయుటకు తగిన జీవశక్తి లభిస్తుంది.

పెద్దపెద్ద బరువులెత్తినా, లెక్కకు మిక్కిలిగ దండెములు, బస్కీలు తీసినా, శక్తి తగ్గుతుంది. శక్తి అంటె నాడీశక్తి కేవలము కండపుష్టి కొరకే ప్రయత్నించువారెక్కువ కాలము జీవించలేరు. కండలు పెరిగినకొద్దీ ప్రధానవయములు క్షీణించి పోతవి.

నడకవలన కాళ్ళకుమాత్రమే ఎక్కువ పరిశ్రమ గలుగును. దానివలన పెద్ద ప్రయోజన ముండదు. ఎందువల్లనంటె — కాళ్ళలోను, చేతులలోను, ఎముకలు కండలు తప్ప ప్రధానవయవము ఒక్కటి కూడలేదు. అందువల్లనే కాలు నరికినా, చేయి నరికినా మానవుడు మరణించడు, ప్రధానవయవము లన్నియు, మొండెములోను, తలలోను ఉన్నవి. దీర్ఘాయుష్మంతులము కావలెనంటె, ప్రధానవయవములను పోషించవలెను, పోషించడమంటె పుష్టిగల ఆహారము తినుటగాదు చాలినంత ప్రాణశక్తిని వాటి కందించటమే పోషించుటయని అర్థము. వీటి శక్తి అభివృద్ధి కావలెనంటె శ్వాస నభివృద్ధి చేయవలెను నడకవలన ఈ ప్రధానవయములకు పరిశ్రమ గలుగదు. వ్యాయామము యొక్క ప్రయోజనము దీర్ఘశ్వాసము మీద ఆధారపడి యున్నది.

క్షీణరోగులు, హృద్రోగులు, వృద్ధులు [illegible] మాత్రము నడకవలన పొందదగిన కొద్ది ప్రయోజనమును వినియోగించుకొనవచ్చును. నడుచునప్పుడు నిటారుగనుండి, దీర్ఘముగ గాలి పీల్చి, వదలుట కభ్యసించవలెను. వీలైనంత వేగముగ నడుచుట మంచిది. శక్తిగలవారు, నడకకు ఒకగంట వినియోగించుటకంటె, పరిగెత్తుటకు పావుగంట వినియోగించిన ఎక్కువలాభము పొందగలరు. పైగా కాలము కలసివచ్చును.

పరిగెత్తుటకుగాని, నడకకుగాని వీలుగాని స్త్రీలు మేడమీదనో, దొడ్డిలోనో సూర్యనమస్కార ప్రాణాయామముల నభ్యసించవలెను. ఏ వ్యాయామము చేయనివారి ఆయుర్దాయము తగ్గిపోవును.

కొందరు ఎక్కువ తినవలెనను అభిలాషతో, శక్తికి మించిన వ్యాయామము చేయుచుందురు - ఎక్కువ తిని తక్కువ వ్యాయామము చేయుటలోనే ఎక్కువ ప్రయోజనమున్నది.

A man can eat a lot, if he exercises a lot. But what is the use? To eat less and also exercise less comes to the same end with saving of time, money, Thought and vitality.



ప్రకృతి జీవన తత్త్వము

The Philosophy of Naturism

A. పూర్ణచంద్రరావు, N. D., F. N. F. U.,

ప్రకృతి కనుసరణీయమైన జీవనయాత్ర సాగించుటయే ప్రకృతి జీవనము. తదనుగుణముగా నెట్లు జీవనయాత్ర సాగించవలెననెడి యంశమును గూర్చి విమర్శించుటకు ముందు, కొందఱు సందేహింపవచ్చును. కాని అట్టివారికి ఈ వ్యాసమున విశదము కాగలదు. ప్రకృతినుండి మానవుడు శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసముల కెట్లు దూరమై తన ఆరోగ్యసంపదను కోల్పోవుచున్నాడో. అట్టి అమూల్యసంపద నెట్లు పునరార్జన నెటులు చేసుకొనవలెననెడి యంశమే ఈ వ్యాస ప్రధానోద్దేశము.

మానవుడు పంచభూతములతో కూడికొని యున్నాడని శాస్త్రములు సైతము ప్రబోధించుచున్నవి. సృష్టి లయమంతయు పృధి, వ్యాప. స్తేజో, వాయురాకాశములను పంచభూతములతో మిశితమైయున్నది ఈ క్రమానుగతి అజ్ఞానాంధకారమునుండి విజ్ఞానతత్త్వములోనికి ప్రయాణము సాగించినట్లే యుండును. యావత్సృష్టిలో నేది తన మనుగడయ విచ్ఛిన్నముగ సాగించుచున్నదో నయ్యది ఒకటి లేక యంతకంటె నెక్కువ భూతములతో సమ్మిశితమై యున్నదనియే చెప్పవచ్చును. ఇట్లు తన మిశ్రమములో నేది ఎక్కువ పంచభూతములతో మిశతమైయుండునో అట్టి దాని జన్మయే తరించిన దనవచ్చును. సృష్టిలయమున జంతుజాలమొక యున్నతస్థానము నలంకరించినదనిన్నీ, అందును మానవు డత్యున్నతస్థానము నొందగలిగినాడనిన్నీ చెప్పగలుగుచున్నాను ఖనిజలోకము నుండి వృక్షలోకముగుండా జంతులోకమునకు వచ్చునప్పటికి, భూతముల సంఖ్య నభివృద్ధియై ఆదిభూతమైన పంచభూతాత్మక మంతయు మానవునిలో నేకీభవించి, సృష్టి పరిపాకము సమగ్రమగును. మానవుడు గర్భములో పిండరూపమున నుండగనే, క్రమక్రమేణ జలవాయు, వృష్ణ నాడీశక్తులను గ్రహించి. శిశువుగా నభివృద్ధిచెంది, ఈప్రపంచములోనుద్భవించుచున్నాడు.

అతడీ గ్రహము (భూమిని) నేక్షణము స్పురించునో, ఆ క్షణమునుండే అతడు తన బంధుకోటిలో ప్రవేశించునన్నమాట. అప్పటినుండి జల. వాయువగ్ని. ప్రకాశములు, మాతృస్తన్యమును దానిని సదారక్షించుచుండును. ఉత్తేజకరమైన భావములు మనోవికాశములు. సహజప్రేరేపణలు, సౌందర్యశోభనుగూర్చు శారీరక విన్యాసములు అభూతములనుండియే అతడు గడించగలుగు చున్నాడు. దివ్యప్రభాలంకార విలసితమగు నా యారోగ్య సంపద. మానవుని సంపూర్ణ ఆరోగ్యభాగ్యముతో తులదూగునట్లు చేయుటను గూర్చి. ప్రకృతి శాస్త్రపరిశోధనాలయములో ఈ భూతములేయే సంబంధములలో నిమిడీకృతమై యున్నదియు ఆ సర్వేశ్వరునకునూ (కరుణామయియైన) ఆ ప్రకృతిమాత దప్ప నెవరికెఱుక! ఆ పవిత్రక్రైస్తవ గ్రంథములోగూడ భూమి, సూర్యచంద్రాదులు, నక్షత్రములు, ఉన్నగువానికంటెను ఆదిమానవుడు యెంత శృంగారముగాను ఆరోగ్యప్రదముగాను సృష్టింపబడినాడో వివరింపబడి యున్నది. ఆరోగ్యము శారీరక, సౌందర్య వికాసములకు పునాది. వివిధమగు నిగూఢ సంబంధములతో సమ్మిశితమైన ఈ భూతములయొక్క ఆధ్యాత్మికాంశయే సంపూర్ణమగు సృష్టిలయమునకు కారణము మానవునిలో ఈ భూతము లన్నింటిని మేళనచేసి వర్ణించినచో, సుఖప్రదమగు నారోగ్యమేదియన మానవారోగ్యమే - ఉత్కృష్టమగు సౌందర్యమేదియన మానవ సౌందర్యమేనని చెప్పవచ్చును

అట్టి ఉత్కృష్టమైన సౌందర్యరాశిని. ఆనందప్రదమైన ఆరోగ్యభాగ్యమును సర్వేశ్వరునుండి గడించి, కాపాడుకొనుటకు మానవుడేమి చేయవలెను. ఆనాలోచితముగా ప్రకృతిలో జొరబడి ప్రవేశించుటయే. ఫలాపేక్షకై యాశించక, తన కర్తవ్యముల నెఱవేరుదనుక ఆమెకొఱకై నిరీక్షించుటయే. ఆ మాతబాంధవ్యమును వీడి, వేరు కర్తవ్యమునకు మరలుటగాదు వానిపని. వానిలో నంతర్గతముగా నిమిడీకృతమై యున్న మేధోఆత్మలను, శారీరకారోగ్య సౌందర్య

రాసులను క్షణక్షణమును పరామర్శించి చూచుటయే బుద్ధి (Intellect) యొక్క కర్తవ్యము.

జిహ్వా చాపల్యముచే ప్రతిపదార్థమును సేవించరాదు. దోషరహితమైన జిహ్వేంద్రియమే పదార్థముల ప్రోత్స హించునో వాటిని మాత్రమే మితముగా తీసుకొనవలెను. ఆఘ్రాణించుట కనువగు వస్తువులను మాత్రమే ఆకర్షించ వలెను. ప్రకృతిలో నేవి సమృద్ధిగా పెంపొంది ప్రవర్ధ మానమై అలరారుచుండునో, అట్టివానిని మాత్రమే సంద ర్శించవలెను. మాతృగర్భితయైన భూమిమీదనే శయనించ వలెను. సూర్యప్రభా వికసితమగు నాభరణములనే ధరించ వలెను. సర్వేశ్వరుని పవిత్రవాయువునే గ్రోలవలెను. మిణు గురు పురుగులవలె మిలమిలలాడు నక్షత్రమండలము క్రిందనే జీవనయాత్ర సాగించవలెను. దీనినే సంగ్రహముగా చెప్పవలెనన్న ప్రకృతి శాశనోల్లంఘన చేయక సౌందర్య రాశియైన యీమానవ శరీరమును కృత్రిమపథాలకు పోనీ యక, మహత్తరమగు నీ యద్భుతసృష్టితో సంబంధమొన గూర్చుకొని, వ్యవహరించుట మహద్భాగ్యము, అప్పుడు వాని సౌందర్యము లోకోత్తరరాశియైన సౌందర్యవిలాసిని తో నేకీభవించును నే డరణ్యవాసము చేయు క్రూర మృగములయొక్కయు అమరలోక కళ్యాణము నలంక రించిన మృతవీరుల యొక్కయు సౌందర్యరాసులను మనము బొందలేమా?

ఒక పర్యాయము ఆధునిక ప్రపంచము వంక తిలకించి, వీక్షించినచో ఆరోగ్యభాగ్యముని గాని సౌందర్యరాశినిగాని ఎందును బొందలేము మానవజాతి అట్టి అదృష్టమును నోచుకొనలేదు. కాని అది ఎప్పటికిని కాదు. ప్రయత్నము చేసి సాధించినట్లయిన, స్వర్గమును సైతమది, తిరిగి పొంద గలదు. ఈ భూతములలో మేళయించియున్న ఈ శరీరము మనస్సు. ఆత్మలను విచ్ఛిన్నము చేసుకొనుటచే. ఆరోగ్య భాగ్యమును, సౌందర్యరాశిని మానవుడు కోల్పోయినాడు.ఈ భూమిమీదఅతడొకలయకర్త కావలెనని అంతరాని ఫలమును అనుగ్రహించి, తిరస్కరింపబడి. దివినుండి భువికి దొర్లింప బడెను. బైబిల్ పవిత్రగ్రంథములో సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యుడైన "అడాల్ఫుజష్టు"చే కథ చదవబడెను. మానవు కృత్రిమ సౌధములను నిర్మించుకొని, వికృతి నడకలకు గురియై, మన శరీరములనుగూడ బంధింపజేసుకొని తదను గుణముగా నేర్పరుచుకొన్న యంత్రనిర్మాణముచే విషపూరి తమైన వికారములకు. అంతులేని బాధలకు లోనై, మానవ జవసత్వమును. ఆత్మాభిమానమునుగూడకోల్పోవుచున్నాడు. మాతృగర్భమునుండి లభించిన ప్రకృతి శోభల నన్నింటిని కాలదన్నెను. ఆధునిక యంత్రనిర్మాణ ఫలితముగా నేర్ప డిన ధూమపానముచే వాయువెలుతురులను సూర్యచంద్రా నక్షత్రాదులను సైతము కప్పిపుచ్చి. అంధకార బంధురమైన ఆధునాతన యుగములోనికి మానవమేదస్సును వ్యాపకము చేయుచున్నాడు. బానకడుపుతోను దానికి తగిన మృతకళే బరవు శిరస్సుతోను చిత్రింపయుంతి యున్నాడు. నేటి యుగ పురుషుడు మన పూర్వీకులను అట్టి వ్యంగ్యచిత్రములనే కలిగి యుండెడివారు. కాని మానసిక వ్యామోహములకు గురి కానప్పటికి, కామసౌఖ్యమునకు వారెప్పుడు దూరులు కాలేదు. కాని నేటి కామచేష్టలను గూర్చిగాని. కామ వికాస ములను గూర్చిగాని నేను అతిగా చెప్ప బనిలేదు. ఇంతం తయు ఒక్కమాటలో సమగ్రముగా చెప్పవలయునంటే, నది యంతయు నేటి నవ "నాగరకత" యొక్క ప్రభావ మనియేనని చెప్పవచ్చును

స్త్రీలకు అపస్మారము. గర్భస్రావములు నేటి కాలానుగత మగు వ్యాధి బాధలు దేశములో కృషిసలుపకంటె భాగ్యవం తుల చెంతనే ఈ నాడీ దౌర్బల్యములు. గర్భస్రావములు అనన్యముగా వ్యాప్తిలో నున్నవి అతిసారము, మధుమేహ ములు మొదలగు వ్యాధులుగూడ నేడెక్కువగా గోచరమగు చున్నవి, ఇంకామనకు పేరు తెలియనివ్యాధులనేకములుగలవు.

ఈ రుగ్మతలనుండి కడతేరి అమూల్యమైన ఆరోగ్య సౌందర్య శోభలను తిరిగి గడించుటెట్లు? వాటిని పునరార్జన చేసుకొనలేరా? అను నీ ప్రశ్నలకు ప్రకృతివైద్యుని ప్రత్యు త్తరము "అవును" అని అదెట్లనగా ప్రకృతిలోనికి తిరిగి ప్రవేశించుటయే. అది వేలుభాష్యములో చెప్పవలెనన్న, విచ్ఛిన్నమైన భూతశక్తుల నన్నింటిని యథాస్థానములోనికి తీసికొని వచ్చుటయని యర్థము. వాటిలో ఏ ఒక్కటియైనను తన కర్తవ్యము నెఱవేర్చక పోయినను వ్యాధి బాధకు గురి యగుట తథ్యము. స్వభావసిద్ధమైన ప్రకృతి ఆహారమునే సేవించవలయును. అనగా తినుటకు వీలగు పచ్చిఆహా రము (పండనటువంటి పదార్థము మాత్రమే తీసుకొన వలెను. నిర్మలమగు వాయువునే గ్రోలవలెను. స్వచ్ఛమైన జలమునే పానము చేయవలెను. వీలగునంతవరకు గాలి సోకుబహిరంగప్రదేశము లలోనే. వాసమేర్పరచుకొనవలెను.

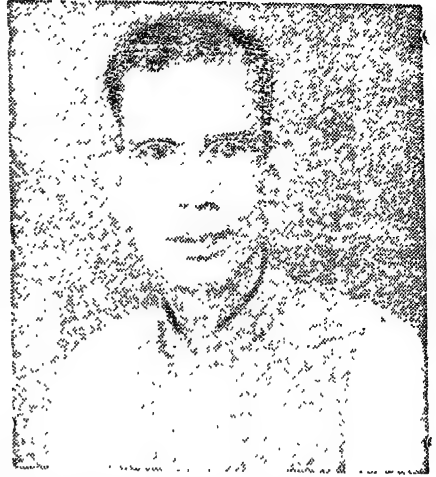
ఈ కార్యములన్నియు శిశువులతో కృషిచేయించి సత్ఫ లితముల బొంది సౌఖ్యానందముల ఒడయగోరెదను. అప్పుడే ప్రకృతిమాత కరుణించి. గత జీవితయాత్రలో నతడను భవించిన దుఃఖ పరంపరలన్నిటిని గడదేర్చి హస్త ద్వయము తనతో నొడిలోనికి జేర్చుకొని అల్లారు ముద్దుగా నోల లాడించును.

మలబద్ధకము

(మూఁడవ అధ్యాయము) *

విద్వత్కవిభూషణ, విద్వాన్

శ్రీ వేదము వేంకట కృష్ణశర్మ



(గత సంచిక తరువాయి)

నిర్జీవాహారములు (Devitalized Foods):- సత్వ పదార్థ రహితాహారములును, ఖనిజపదార్థ రహితాహారములును మలబద్ధక వ్యాధికి నిశ్చితకారణములని దృఢముగ చెప్పుటలో అంతయు సంశయము లేదు. లాభదాయక విక్రయార్థమును, సామూహిక వినియోగార్థమును సిద్ధపఱుప బడునట్టి ఆహారపదార్థములు - నేటి పరిశుద్ధ విధానములను అనుసరించుచుండుటచే, పుష్టినిచ్చు మూలపదార్థములను పోగొట్టుకొనుటయే గాక శారీరక ద్రవములను, అవి నిలుచు నిమ్న స్థలములను ఆక్రమింపదగు రాసాయనికములగు వస్తువులను పోషించుటకును నిలువ చేసికొనుటకును అసమర్థములగుచున్నవి. ప్రాణి చైతన్యము అందుచే మందగించుచున్నది ఒక దానితో నొకటి యంటుకొను ముద్దలవలె పక్వము చేయబడునట్టి యీలాటి భోజనపదార్థములు దిగజారు గుణముగాని, తెంపునిచ్చు గుణముగాని కలిగియుండవు, అవి ప్రక్కటెముకల కదుకుకొని యుండును. పాకము చేయబడు పిండిపదార్థములును, జావజావగా నుండు పదార్థములును చేరినచో, ఏలాటి యాహారమునయినను మలబద్ధకమునకుమార్చగలవు. ఏలయన, అవి చురుకుదనమిచ్చు తిండ్లలోని ముఖ్యవస్తువులను హతమార్చగలవి అగుటచేతనే. పప్పులపిండ్లు, గోధుమాది ధాన్యపు పిండ్లు, మైదావంటి తెల్లని పిండ్లు - ఇవన్నియు జిగటగా గడ్డకట్టి మలబద్ధకమును ఆపాదించును.

ముఖ్యముగా పసిబిడ్డలు లోపభూయిష్టములగు ఆహారములచేతనే, మలబద్ధకమునకు గురియగుచున్నారు.

జీవాత్మక పదార్థముల కొఱత

ఆహారపదార్థములలోని జీవానువస్తువుల (Vitamins) కచ్చితమగు స్వభావములనుగూర్చి స్పష్టముగ తెలిసికొనుటకు సాధ్యము కాదు. కాని, విశేషమగు పరిశీలనము, స్వానుభవము గల పరిశోధకులు ఈ జీవచైతన్య స్థితిని గూర్చియు, దాని ప్రాముఖ్యమునుగూర్చియు వెల్లడించియున్నారు. ఆహారపదార్థములకు అత్యంత సహకారములగు ఈజీవ (సత్వ) పదార్థములు, శరీరాభివృద్ధికి, ఆరోగ్యమునకు, సక్రమ కార్యనిర్వాహణమునకు మిక్కిలి అవసరమయినది. నీటిలో కరగిపోవునట్టి జీవాణుపదార్థము, అనగా విటమిన్-బి అనునది శరీరమున కత్యంత ప్రధానమయినది అది లేనిచో శరీరము సహజాభివృద్ధికి మిక్కిలి దూరమగును. అది ఒడలిపెంపకమును కొంతవరకు తన అదుపులో ఉంచుకొనుశక్తి గలది. ఈ 'విటమిన్-బి' కొరత పడునేని, ఆహారపదార్థము జీర్ణనాళములకు సహజముగ సాగిపోవుట కాటంకము గలిగించును, తన్మూలమున ప్రేవులలో నిలిచియున్న సరకు అధికమగుటయు అందుచే చురుకుదనము నశించుటయు సంభవించును.

పంచదారలు: జావలు: ఎక్కువగ వాడుటవలని ఫలితములు:

చెఱకునుండిగాని తియ్యనిదుంపలనుండిగాని తీయబడిన రసముతో మిక్కిలి పరిశుద్ధముగా తయారు చేయబడ్డ పంచదారలు నిర్జీవ, నిష్ఖనిజములయినవి. మనము పంచదారను దానితో చేయబడు పదార్థములను నానాటికి అధికముగ విడువకుండ సేవించుచున్నాము. కనుక లోపల కార్యముల కది హాని చేయుటయేకాక నూతన వ్యాధులు జనించుటకు గారణమగుచున్నది. లోపలి కండరములకు చక్కెర ఏ విధమునను చురుకుదనము గలిగించునది కాదు. అది

---

*కడచిన మాసమునుండియే మూఁడవ అధ్యాయము ప్రారంభమయినది. కాని, పొరపాటున "రెండవ అధ్యాయము" - అని అచ్చుపడినది. పాఠకులు క్షమింతురని మనవి.

జిగటపదార్థమునకు కప్పియున్న సన్ననిపొరను రేపుటవలన పడిసెమును, ఒకవిధమగు మంటను పుట్టించును. పుష్టిని కలిగించు అణురూప వస్తువులనుంచి రక్తమునుగూడ హరించును. ఏలయన, ఆ రక్తము శీఘ్రముగ ఆకర్షింపబడి, మరల సంపూర్ణముగ నిండియుండు పాటవము గలది. ఆకారణముచే లాభదాయకములను అప్పటివగు జీవశక్తి నిచ్చుపదార్థములు పంచదారచే ఆకర్షింపబడుట కొటంకము ఏర్పడును. ఎక్కువగా పరిశుద్ధినొందని పంచదారలు కమ్మదనమునకు తీపికి తోడు కొంతపుష్టిని సహితము కలిగించుట వాస్తవమే కాని, ఏ రవంత పరిమాణమయినను పంచదార దేహమున కెక్కువ హాని కలిగించునట్టి తనగుణమును చూపకపోదు ఎక్కువ పరిమాణముగల శర్కరాద్యాహార పదార్థములు మలబద్ధకము ఉప్పతిల్లుటకు ఎరువుల వంటివి. మరొక విధముగ గూడ ఇది మేనికి సెబ్బర కలిగించును. ప్రేవులలో ఊరునట్టి రసమును ఆకర్షించుటను బట్టియు, కరిగించుటను బట్టియు ఆ ప్రేవులలోని ఆహార పదార్థములు మెత్తనివిగ, వంగునవిగ సిద్ధపరచగల తేమ (తడి) లేనిదగును.

పంచదారలు: జావలు: వీని తగ్గుదలచే ఏర్పడు ఫలితములు :

సరాసరి మానవుని ఆహారవస్తువులలో తగినంత పంచదార చేరకుండుట వలనను, మాంసపదార్థములు క్రొవ్వు పదార్థములు అధికముగ (మితిమించి) భోజనములందు చేరుటవలనను క్రమక్రమముగ తిండి విషయమున అరుచి పుట్టును. మనలోపలి వృక్కకము తన రసస్రావమును పులిసిన ద్రవముగా మార్చి, మన ప్రాథమికాహారముల కెల్ల జీర్ణశక్తి గలిగించును. శరీర మెల్లప్పుడు జీర్ణవిషయమున పొదుపుగా (మితముగా) పని చేయునది. కావున మనము ప్రారంభదశలో తీసికొను ప్రాథమికాహారము తీసికొనకుండినను వృక్కకము పుట్టించు రసముగాని, దాని పుల్లని ద్రవము గాని మానక స్రవించును. మనము లోనికి గ్రహించు జావలును, పంచదారలును ఆహారములో నొక భాగముగ పరిగణింపబడవు. అవి ఆహారమున తగినంత పరిమాణములో ఉండనిచో, దానికి కావలసిన జీర్ణరసము స్రవింపజేయజాలవు. అదనున ఆ రీతిగా వృక్కకరసము పూర్తిగా దిగజారకపోయినచో చాలినంత పరిమాణముతో అది యుండలేదనియు. అది చక్కగ పనిచేయలేదనియు తెలిసికొనవలెను.

క్రొవ్వుపదార్థముల కొరత: అట్లే, క్రొవ్వు,నూనె పదార్థములు మనము తీసికొను ఆహారమందు చాలినంత లేదేని, వృక్కకము యొక్క కార్యము మందగించును. లేదా. అది జీర్ణపు గొట్టములను చేరినను సిరపువంటి రంగు లేని తియ్యనిద్రవము (మూలగ) ఉప్పతిల్లజేయ శక్తి చాలనిది అగును. ఆ ద్రవము కూరగాయల సంబంధియో మృగ మాంస సంబంధియో అయి జీర్ణాశయమునకు చైతన్యము కలిగించు గుణము గలది పైచెప్పిన క్రొవ్వు, నూనెపదార్థములు కావలసినంత లేకపోయినపుడు ప్రేవుల స్వభావమును తుడిచిపెట్టును. అ తేకాదు. అట్టిస్థితి (గ్రహణి) అతి విరేచనములకు దారి తీయును. అది క్రమముగా విడువని మలబద్ధక వ్యాధిగా రూపొందును. ఈ క్రొవ్వు నూనె మితిమించి యున్నను అపత్కరమే. అది ఉన్నట్టుండి, మలబద్ధకవ్యాధికి స్వాగత మిచ్చును. ఏలయన, అత్యధికమగు పైచెప్పిన రెండును అజీర్తి వెంటనే కలిగించుటయు తన్మూలమున, గ్రహణి విరేచనము తరచుగ అగుటయు- అంతట విడువని తీవ్ర మలబద్ధక మేర్పడుటయు క్రమక్రమముగ జరుగుటచేతనే.

అమితాహారము : మలబద్ధక వ్యాధికి మిక్కిలి ముఖ్య కారణములలో మనము మితిమించి భుజించుటయు ఒకటి యనుట త్రోసివేయజాలని వాస్తవస్థితి. ముప్పది యైదు, నలువదియేండ్ల యీడుగల వారమైనప్పుడు శరీర విషయమున కొంచెము అధికముగ ఈ నేరమును చేయుటకు మనము పాలుపడుదుము వేలకొలది ప్రజలు "తమ నెత్తిపై చెత్తను తామే వేసికొనుచున్నారు" అను వాక్యము ఈ చెడ్డ అలవాటువిషయమున దుఃఖింపదగిన సత్యమగు వృత్తాంతము. మద్యసారమునకు బలపత్తరవైరులును, గణుతింపరాని వేలకొలది మంది యితరులును తమ అమితాహారపు వాడుకలచే కైపెక్కినవారని నాయభిప్రాయము. కల్లు సారాయములు కలిగించు కైపుకంటెను, అమితమగు తిండివలని మత్తు సర్వ సామాన్యముగా వ్యాపింపజేయు శారీరక దౌర్బల్యము విస్తారమని, శాశ్వతమని నా నమ్మకము.

ఎక్కువగ తినుట కడుపులోని కెకుడప వ్యర్థపదార్థము చేరనిచ్చుటకు మార్గము. దానివలన జీర్ణకార్యమునకు అడ్డంకి గలుగును. అందుచే స్వయముగ లోపల పనిచేయు యాంత్రికకార్యము మందగించి, వ్యర్థముగ నిలిచిన యజీర్ణ వస్తువుల నుండి విషము ఉప్పతిల్లుటకు దారి యేర్పడును. అజీర్తి క్రుళ్ళు, పులుపు- ఇవి ప్రేవుల మూలలకు వ్యాపిం

చుటచే లోపల కండరముల కార్యము అంతకంతకు క్షీణించును. కాన, అట్టి పదార్థము లధికముగ చేరుట జీర్ణాశయమునకే ముప్పని గ్రహింపవలెను. ఈ యపరిశుద్ధ వ్యర్థానుష్పదార్థ సమ్మేళనము శరీరమున పీటబెట్టికొని ప్రాణాంతకావస్థ గలిగించునని అంద రంగీకరించిన సిద్ధాంతము.

తక్కువతిండి : ఎక్కువగ తినుటవలన ఫలితములను గూర్చి యింతవరకు చెప్పితినిగదా! అట్లే తక్కువగ చాలీచాలక, తినుటవలన గూడ ఏర్పడునట్టి కొన్ని ఫలములను, వాని ననుభవించువారి దుస్థితులనుగూడ గ్రహించుట ముఖ్యము. తక్కువయిన ఆహారము ప్రేవులకార్యములకు జద్దు గలిగించును. అయితే యిది అందరియెడలను సర్వసామాన్యముగ వర్తింపదు. కొందరు లోపలి-ఆహారపదార్థములు పూర్తిగా జీర్ణముకాకముందేభుజించుట అధికభుక్తము క్రిందనే పరిగణింపదగును. కడుపులో జీర్ణించని పదార్థముల నిలువ (మిగత) కొంచెమయినను లేనప్పుడును, ఆహారాపేక్ష (ఆకలి) కలిగినపుడును తప్పక లోపలి ఆంత్రములు, వానిని అనుసరించిన అవయవములు సక్రమముగ నడుపజాలక సోమరితనము వహించును. నరములకు ప్రేవులకు కండరములకు ఉద్రేకము కలిగించుఆహారము బొత్తిగా ఉదరమున లేనపుడు ప్రాణికి సాధారణముగనే సత్తువ నశించును. ఈయవస్థ తొలగించుటకు పూనుకొనుట అంతశ్రమసాధ్యముకాదు. అయినను ముందుగనే జాగ్రత్త వహించుట ఎందుకయినను మంచిదికదా! యౌవనదశ తిరుగుముఖము పట్టినతరువాత, ముఖ్యముగ శరీరపాటవము తగ్గినతరువాత-సాధ్యమయినంతవరకు తేలికయిన ఆహారమే తీసికొనుట సమంజసము.

మాంసకృత్తుల ఆధిక్యము;—మనము తీసికొను సరాసరి ఆహారమున ఈ మాంసకృత్తులు సామాన్యముగ మిక్కుటముగనే యుండును. అయితే దోషభూయిష్ఠములయిన పదార్థములతో అవి సమ్మేళనము అగుటచేత త్వరగా కుళ్ళిపోయి జీర్ణరసమున్న సన్నని చర్మపు పొరను చెలరేపును అంతేగాక, మాంసకృత్తుల అధికోపయోగము తప్పక అజీర్ణవ్యాధికి కారణమగును, ఇంకను ప్రేవులలోనికి ఆహారపదార్థములు పోవు నాళమును (దానిని) అడ్డగించును. నిలువయున్న తిండియొక్క కుళ్ళుపదార్థము పులిసి వాయువును పుట్టించును ఇదే ఆంగ్లమున 'గ్యాస్' (gas) అనబడునది. ఇది ప్రేవుల అంచులను ఉబ్బునట్లు చేయును. ప్రత్యేకముగ జీర్ణాశయ నాళమునకు ఇది పెద్దదెబ్బ దీనివలన ముడుచుకొని పోవుచున్న జీర్ణావయములను పని చేయనీయక చెడగొట్టు ఫలితమేర్పడును. తుదకు జీర్ణపదార్థ ప్రావాహిక మిందుచే నిలిచిపోవుట సంభవించును. మాంసకృత్తుల ఆధిక్యముగాని-తగ్గుదలగాని- దాని లోటుపాటులే కొంచెముగాని- కడుపున ఉండి ఉండి, అప్పుడప్పుడు అలలవలె పైకిలేచి తిరుగుచు పడు ప్రేవులబాధకు కారణములు అగును ప్రత్యేకముగ అవి యెక్కువయినచో-లేదా-నిరంతర వంశ పరంపరాగత ఆహారముతో కూడియున్నచో ఆహారనాళమంతటను ఒకవిధముగ మాంద్యమింకను అత్యధికముగ వ్యాపించుట తప్పదు.

మాంసకృత్తుల కొఱత :- మాంసకృత్తుల లోపము వలన సరియైన ఆహారము తీసికొనుటకు అవకాశము లేనప్పుడుగూడ మలబద్ధకమువలన బాధ తప్పక పీడించును. కాని అట్టి ఆహారము ఒక్కొక్కప్పుడు నిస్సత్వముగను దుష్టపదార్థ కలితముగను ఉండునేని ప్రేవుల కండరములతో సహా నిరంతరము అల్లిబిల్లిగా అల్లుకొనియున్న నరములు మొదలగువాని పాటవమును నశింపజేయును. లోపలి జీర్ణాశయపు కాలువను ఇది నిదురమత్తున తూగాడు విధమున జోగునట్లు చేయుటచే, దాని కార్యమున సోమరితనము వహింపజేయును. ఈ మూల పదార్థపు కొరతను ఎవ్వరును కోరి తెచ్చుకొనుట కిష్టపడరు. కాని అది ఎక్కువగుట చేతనే మిక్కుటములగు ఆపదలు సంభవించును. కాన అది దిగులుపడవలసిన సందర్భమనుట నిశ్చయము. ఈ హేతువునుగూర్చి మనము జాగ్రత్త వహింపకున్నను - లేదా మిక్కిలి తక్కువ జాగ్రత్త వహించినను లేదా గమనింపకయే అలక్ష్యము చేసినను - తత్ఫలితముగ ఏర్పడు మలబద్ధకమునకు గురియగుట తప్పదు.

పనికిమాలిన అజీర్ణ పదార్థముల గదులు తక్కువగుట : మనము సాధారణముగ భుజించు ఆహారమున మిక్కిలి పనికిమాలినదియు లోపభూయిష్టమయినదియు నగు వస్తుసమ్మేళనమే మలబద్ధకము ఉత్పత్తిల్లజేయుటకు ముఖ్యకారణమగును. సరాసరి తిండిలోని నిష్ప్రయోజక పదార్థమే కడుపులో సామాన్యముగ జరుగునట్టి జీర్ణకార్యమునకు తీవ్రత్వము గలిగింపకుండుట ప్రధానముగ గమనింపవలెను. ఇట్టి యాహారమున సత్త్వరాహిత్యము కాయగూరలలో చూడవచ్చును. ఇట్టిది జీర్ణముకాని వస్తువుల నిలువచేయు గదులను సృష్టించును. అప్పుడే కోసితెచ్చు పండ్లలో రసాయనిక సత్వపదార్థముల అధికముగ నుండును. కాన వానిలోశేషించు పదార్థములెల్లశక్తివంతములయి, ఆంత్రములకు చురుకు పుట్టించును. అందుచే

మోటురకపు ధాన్యసంబంధ వస్తువులు పూర్తిగా జీర్ణించును.

పనికిమాలిన పదార్థముల ఆధిక్యము : అనేకములగు ఇతరాహారములు కడుపులో చేరి యున్నప్పుడు వానియందు తప్పక మోటు శ్రమసాధ జీర్ణపు ధాన్యాదులు విశేషించి చేరుటకు అవకాశము గలదు. ఇట్టి వ్యర్థపదార్థపు ఆధిక్యము నరములు ప్రేవులు మున్నగువానినే గాక, సాధారణమగు బంకగుణము గల జావలు ఉత్పత్తిఅగు ఆంత్రములను గూడ ఎక్కువగ ఉద్రేకింప జేయును. అందుచే జీర్ణాశయముయొక్క సహజమగు కార్యతీవ్రత (వేగము)ను తగ్గించును. విశేషముగ తవుడుగల వస్తువులను గాని, మోటుధాన్యములను గాని పచ్చి కూరగాయలతో సిద్ధపరచబడిన ద్రవసారము (Salad) లను గాని. కావలసిన దానికంటె ఎక్కువగా పండ్ల మాధుర్యరసమును గాని, ఎక్కువగా వాడుటవలన మలబద్ధకమునికను చెడువిధముగను అపత్కరముగను మార్పొందుట నిశ్చయము. అట్టి అమితభుక్తి కేవలము రోగబాధ తగ్గుటకనియు, పుష్టినిచ్చి దేహమును పెంపొందించుననియు భావించుట కేవలము భ్రమయే.

పండ్లు తక్కువగా వాడుటవలన ఫలితములు : వేసవి కాలమున ఏవో కొన్నినెలలలో తప్ప, మానవుడు సరాసరి పండ్లను ఉపయోగించుట అనునది మృగ్యము. శీతాకాలమున జావవలె ఉండునవియు, మాంసకృత్తులతో గూడినవియు నగు బలవత్తరమగు ఆహారమునే అందరు కోరుదురు. కొందరు పండ్లు రక్తమును పలచగ చేయుననియు. ఇది కోరదగిన ఆహారము కాదనియు చెప్పుదురు. లోపలి దిగజారు బంకవంటి జీర్ణద్రవము తక్కువగ ఉన్నప్పుడే రక్తము తీవ్రతరముగ నరములో వ్యాపించి పని చేయునని వారి అభిప్రాయము. పండ్లు ఏవిధముగ చూచినను దేహారోగ్యమునకు చాల మంచిదే. రక్తముయొక్క గుణము, వ్యాపనము విషయములలోనే గాక, శరీరముయొక్క సక్రమ కార్యమునకుగూడ ఫలముల ఆహారము చాలమంచిది. పండ్లయొక్క పులుపులు, వగరు రుచిగల ఆహారములు, కాయగూరల తిక్తరసములు, ద్రాక్షసారాయముయొక్క సారములు. గుములు గుదులుగా నుండు మలబద్ధకవృద్ధికి దోహదాలు. అవి జీర్ణకోశమునందలి బంకవంటి ప్రేగులలోని, పదార్థముమీద తమశక్తిని చూపును. నీటివల్లకూడ పైస్థితి సంభవించును. కాని, అది తక్కువ మోతాదులో ఉండును. పండ్లవిషయము ఆలోచించినప్పుడు, ఇటీవలి పరిశోధనములను అనుసరించి, శరీరారోగ్యవిషయమున కొంతవరకు దుష్పరిణామములు కలుగునంతగా, బత్తాయి (oranges) పండ్లను (మితిమీరి) తినరాదని ఋజువయినది.

(సశేషము)

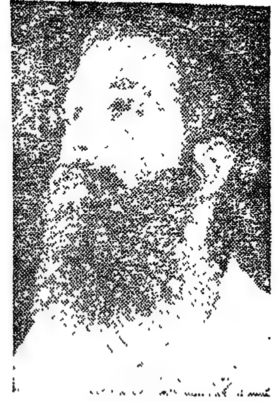
రచయితలకు మనవి

వ్యాసాలు వ్రాసి పంపేవారు కాగితమునకు ఒకే వైపున సిరాతోవ్రాసి ప్రతినెలా 25 వ తేదీలోపు పంపగోరుచున్నాము.

—సంపాదకవర్గం.

వివాహములు

శ్రీ రాపర్ల జనార్ధనరావు, బి. యె. బి. యిడి.,



మేనమామల సంతానమును చేసికొనవచ్చునా?

పాశ్చాత్యులందు మేనమామల కొమార్తెలను వివాహము చేసికొనుటవలన వ్యాధిగ్రస్థులు, బుద్ధిహీనులు, నిర్వీర్యులునగు బిడ్డలు కలుగుదురని ఒక ప్రతీతి యున్నది. ఇది ఎంతవరకు నిజము? దగ్గర బంధువులను చేసికొనుట వలన కలిగెడి ఫలితములను శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి యున్నారా? పాశ్చాత్యు లటుల భావించినచో భారతీయ సాంప్రదాయమేమి? భారతీయులందు మేనమామల సంబంధము తదితరములైన అభ్యంతరములున్నచో తప్ప సామాన్యముగ చేసికొనవలయు ననెడి ఆచారము మనలో నున్నది. ఈ ప్రాక్పశ్చిమలకే భేదాభిప్రాయము లటుంచి శాస్త్రీయముగ ఎయ్యది సత్యమో ఎఱుంగుదము. మేనమామల సంతానమును చేసికొనిన కొందరికి, బుద్ధిశాలురు. ధైర్యశాలురు, సుందరులు జన్మించియున్నారు. ఇట్టి వివాహములు చేసికొనిన వారలకే, నిర్వీర్యులు, బుద్ధిమాంద్యము గలవారు జన్మించి యున్నారు. ఈ వివాహములను అంతర్వివాహములని వ్యవహరించుచున్నారు. వానివలన కలిగెడి ఫలితములను గూర్చి శాస్త్రజ్ఞానమేమి తెల్పుచున్నదో అరయుదము.

వాస్తవమున కిట్టి వివాహములవలననే బుద్ధిమాంద్యము కలవారుగాని, మేధా సంపన్నులుగాని జన్మించుటలేదు. వీని యందలి సూక్ష్మసత్యమును గ్రహింపుడు. దగ్గర సంబంధమువలన మేనమామల యందలి రక్తమును కలియుటవలన కలిగెడు సంతానమునకు మేనమామల పోలికలును తనవారి పోలికలును కలిసిపోవు చున్నవి. దీనివలన రక్తముయొక్క పటుత్వమును దానివలన కలిగెడు గుణగణములు మరింత వృద్ధి పొందుచున్నవి.

In the marriage of Consous the force of cheredity in Sharpened and intensified in certain directions"- from Married Swrethearts by charles, A.Clinton M. D. Page 125.

"మేనమామల సంతతిని వివాహమాడుట వలన వంశ పారంపర్యముగ సంక్రమించు కొన్ని గుణముల శక్తి దృఢత్వమొంది నిశితమగున"ని ఛార్లెసు ఎక్లింటను వ్రాయుచున్నారు. ఉదాహరణముగా రెండువైపుల వంశముల వారియందు, మూర్ఛ, నరముల బలహీనత, దొంగతనము, జూదము, వ్యభిచర్యము మున్నగునవి ఉన్నచో మేనమామల సంబంధము చేసికొనిన వారి సంతానమునకు ఇయ్యవి మరింత తీవ్రతరముగ సంక్రమించును. అటులే ఇరువంశములందును, ధైర్యసాహసములు. దానగుణము, కళాసేవ. ఆరోగ్యము మున్నగునవి ఉన్నచో ఇయ్యవి అత్యంత శక్తివంతములుగ తదుపరి సంతానమునకు చేరగలవు.

గొప్ప మేధాసంపన్నులు ఇట్టి మేనమామల సంబంధము వలన సృష్టింపబడవచ్చును. లేదా కడు దుర్మార్గులు కూడ సృష్టింపబడ గల్గుదురు. కాన ఇంతటి ముఖ్యమగు విషయమున అత్యంతశ్రద్ధ వహించుట యుక్తము. తన తండ్రి తాతలు గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులుగాని, సంగీత విద్వాంసులు గాని అయి, తనతల్లి వంశమువారలు అట్టివారే అయినచో గొప్పగాయకులు జన్మింపవచ్చును. ఆవంశమువారియందును ఈ వంశము వారియందును కుష్ఠము, క్షయ, ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులు గలవారుగాని దొంగతనము జూదము, వ్యభిచారము మొదలగు దురభ్యాసములు గలవారుగాని ఉన్నచో అట్టి మేనమామల సంతానము చేసికొనుట మంచిదికాదు. పరాయి సంబంధము చేసికొనుట మేలు. కత్తిపై సామువంటి యిట్టి విషయములో జాగ్రత్తగ నుండుట మంచిది. మేనమామల సంతానముగూర్చియే ఇంత తర్జనభర్జన లుండినచో అక్కయ్య కూతురును చేసికొనుటలోగల జాగ్రత్తను గూర్చి వివరింపవలసినదే మున్నది?

తరువాయి 12 పేజీ

స్త్రీల వ్యాధులు

డా॥ శ్రీస్థానం పార్థసారథి, N. D.,

[గత సంచిక తరువాయి]

స్తనభాగమున కాలికమైన నొప్పి

శరీరమునందు ఏ భాగమునందైనను, ఎఱ్ఱగా కంది నట్లుండు స్థితికి (inflamation) ఉద్రేకతఅని అంటారు. స్తనముయొక్క లోపలిభాగమున వాపు, నొప్పి చాలా దినముల వరకు అప్పుడప్పుడు కన్పించు చుండునట్లుండు స్థితికి కాలికమైన యుద్రేకత (inflamation)కి (Mastitis) అని అందురు. ఈ వ్యాధియందు స్తనమున కాకుండా యింకా ఎక్కువచోట్లగూడ వాపుండి. అవాపే ఎక్కువ సేపుండి బాధపెట్టుచుండును. నొప్పిగా నుండుట యీ వ్యాధికి ప్రధాన లక్షణము. నొప్పి ఎక్కువగా నున్నప్పుడు ఎద అంతాగూడా నొప్పిగానుండును. భుజమునుండి క్రింది వైపున చెయ్యివరకు గూడా దీని ప్రభావము కన్పించును. ఈ వ్యాధియందు ముఖ్యముగా నిద్రలేదు, మందాగ్నియుండును.

సాధారణముగా యీ కాలికమైన నొప్పితో కూడుకొన్న (Mastitis) ను చూచి 'క్యాన్‌సర్' అనికొందరు పొరబడుచుందురు. కాని క్యాన్‌సర్‌కు దీనికి బేధమేమంటే క్యాన్‌సర్‌నందు ఎప్పుడూ ఒకటే గడ్డవంటిది యుండును క్యాన్‌సర్‌నందు మొదటి స్థితి ఏమాత్రము నొప్పి యుండనే యుండదు. క్యాన్‌సర్‌నందు ఛాతిని, అందుతోబాటు అచ్చటి యితర భాగములను వికృత మొనర్చును. రొమ్ము భాగమును పై వైపునకు లాగినట్లుండును. కాని యీ (Mastitis) మెస్టైటిస్‌నందు బాధ యుండును. స్తనముపైన ఒక నిశ్చితమైనచోటు అనేది లేకుండ బిళ్ళలువంటి గ్రంధులుండును. కాని అవి స్తనమును వికృతము చేయవు. చర్మము క్రింద నుండిపోయి ఒకదానికొకటి కలియక విడివిడిగానుండును. (The British eneyelcpiclia of Medical Practice - vol - P - 669

శరీరమున విపరీతమైన రోగపదార్థము చేరియుండుట యీ వ్యాధికి ముఖ్యకారణము. శరీరమున నిండియున్న రోగపదార్థము అనేక రకములైన క్రొత్తక్రొత్త రోగరూపమున బయటకు పంపివేయుటకు ప్రకృతి సదాప్రయత్నం చేయుచునే యుండును. ఆ ప్రయత్నమును మందులచేత అణచివేయుట వలన చాలా దినములవరకు ఆ నిర్జీవపదార్థము లోపలనే నిల్చియుండి శరీరధాతుశక్తి (Vitality) తగ్గి తరుణవ్యాధుల రూపమున బయటికి రాక కాలకరోగ రూపము నొందుచున్నది. (Cronic disease) శరీరమునందు నిల్వయుండిపోయిన రోగపదార్థమే స్తనమునందు నిల్చిపోవుట వలన యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది.

ఈ వ్యాధి పలురకములగు క్రిములచే వస్తుందంటారు అల్లోపతి వైద్యులు. కాని వాస్తవమేమిటంటే శరీరమునందు వాటికి అనుకూలమగు ఆహారము, అనుకూలవాతావరణము లేకపోయిన అవి జీవించజాలవు శరీరము నిల్వయుండిపోయిన రోగపదార్థమే యీ క్రిములకు అనుకూల వాతావరణమును కల్గించు ఆహారము నొసగుటచే అవి అచ్చట వృద్ధిపొందుచున్నవి. అట్టి స్థితిలో ఔషధములచే అప్పుడు కన్పించిన ఒకరకపు క్రిమిని చంపిన మరొకరకమగు క్రిములు ఆ రోగపదార్థమున పెరుగుతూనేయుండును. ఒకచోట కుళ్ళు ఉన్నంతవరకు ఆచోట క్రిములు రకరకములైనవి (అప్పటి వాతావరణము ననుసరించి) పుట్టుతునే యుంటవి. కుళ్ళును తొలగించిన పురుగులు పుట్టనేపుట్టవు. అటులనే శరీరమునుంచి రోగపదార్థమును తొలగించుటకు చేయు ప్రయత్నముతోబాటు స్తనమునందలి రోగపదార్థమును గూడ తొలగించుటకు దైశికచికిత్సలు (local) చేస్తూయుంటే యీవ్యాధి త్వరగా తగ్గిపోవును.

చికిత్స

ప్రతిరోజూ పొత్తికడుపు తడికట్టు లేక పట్టికట్టుయీ తరువాత పనియు చేయవలెను. ఈ విధంగా కొంతకాలం చేయవలసి యుంటుంది. చికిత్స మొదలుపెట్టిన రోజున పనియు అయిన తరువాత 10-15 ని॥ శరీరమునకంతకు ఆవిరి బట్టవలెను. ఈ విధంగా నెలలో కనీసం రెండుసార్లు అయినా ఆవిరి పట్టవలెను. వారానికి ఒక పర్యాయము శరీ

రమునకు అంతయు నిండు తడికట్టు వేయాలి. ఇది ఒక గంట కాలమునకు భిగ్గకుండా యుండాలి. రోజుకు రెండు పర్యాయములు నీటిస్నానములు 10 నిమిషములు చొ॥ చేయవలెను. యీ విధంగా రోగము పూర్తిగా తగ్గువరకు చేయుచుండవలెను. ఈ పద్ధతులద్వారా శరీరమునుండి రోగపదార్థమును వెలువరించిన యెడల శరీరము తేలిక అగును. ఇంక స్తనమునకు చికిత్స చేయుటలో స్తనముపైన వేడి - చల్లని ప్రయోగము (Hot and cold applications) ఒక అరగంటవరకు చేసి (రోజుకు రెండు పర్యాయములు) చివరికి ఆప్రదేశము పైన తడిగుడ్డ మడత(పొత్తిని)నుంచి దానిపైన ఫ్లానల్‌గాని లేక కంబళను కప్పుతూ కట్టవలెను. ఈ విధంగా ఒక గంటకాల ముంచవలెను. ఈలోపల ఆ తడి మడత లేక పొత్తి వేడి ఎక్కినట్లు తోచిన కట్టు విప్పి మరల క్రొత్త తడిమడతను కట్టవలెను ఈ చికిత్స స్తన వ్యాధులయందు చాలా మేలుచేయును. చికిత్స మొదలు పెట్టిన నాటినుండి స్తనమునకు చికిత్స చేస్తూనే యుండాలి. స్తనము లావుగా నుండి, మరీ బరువు, బాధగాను యున్న పక్షమున ఒక రుమాలుచే దానిని పైకెత్తి పట్టునట్లు మెడకు కట్టుట మంచిది. అయితే యిందువలన విశ్రాంతిగా యుండాలి. ఏమి యిబ్బంది లేక యుండాలి. లేకపోయిన మరి కొన్ని విపరీతమైన, వ్యతిరేక లక్షణములతో క్రొత్తరోగములు రావచ్చును.

ఈ విధమైనది త్వరగా పగులదు. దానియందు ఎక్కువగా చీముచేరియుండి బాధగానున్న స్థితిలో రోజుకు 3, 4 పర్యాయములు వేడి- చల్లని ప్రయోగములు చేయుచూ యున్నయెడల త్వరగా పగిలిపోవును. పగలిపోయిన తరువాత గూడ రోజుకు ఒకటి లేక రెండుపర్యాయములు వేడి కాపు చేసి తడికట్టిని చేయుచుండుట చాలా ముఖ్యమైన చికిత్స రోగికి పొత్తికడుపునకు యట్టి పట్టిలేక కటి స్నానము చేయుటగూడా ముఖ్యమైన చికిత్స అయియున్నది. సాధారణముగా నొప్పియున్నచోటును ఎప్పుడూ చూచుకొనుట, చేతిని అచోటుకు పోనిచ్చుకొంటూ, నొక్కుకొంటు యుందురు. అది చాలా చెడ్డఅలవాటు, సాధ్యమైనంతవరకు ఆ అలవాటును మానుట యుత్తమము.

ఆహారము రోగి "ఉద్రేకరహిత" ఆహారము. సులభముగా రోగతీవ్రత యందు తాజా అయినవి. పండ్లు కిస్‌మిస్ - ద్రాక్షలుగాని వాటి రసమును గాని వెన్న తీసివేసిన పలుచటి మజ్జిగగాని, ఉడకించనక్కరలేక కూర నీరుగాని తీసుకొంటూయున్న యెడల త్వరగా స్వస్థత చేకూరును. వ్యాధి తగ్గినతరువాత గూడా కొద్దిరోజులు ఒకపూట కొంచెము మాత్రము రొట్టెచెక్కర, రెండవపూట పై నుదహరించిన పండ్లుగాని, కూరలుగాని తీసుకొన్న యెడల పూర్తి ఆరోగ్యమును బడయవచ్చును.

స్తనమునందు కణితి
(Termours of the Breast)

సాధారణంగా శరీరమునందలి యితర అవయవములందు కలిగిన విధంగా నే స్తనమునందుగూడ కణితి వస్తూ యుంటుంది, ఇది రెండు విధములుగా నుండును. ఇది పుట్టినది మొదలు త్వరత్వరగా నాలుగు వైపులకు పెరుగుతూ ఉండును. మరియు నాలుగు వైపులను నున్నవాడి తంతువులను గూడ ఆక్రమించుకొని వాటిని నాశన మొనర్చును. దాని తరువాత వ్రణము పుట్టును. ఒకసారి ఆ కణితిని కోయించి (ఆపరేషన్) తీసివేసిన మరల పుట్టుకొస్తుంది. దీనిని దోషముతోడి కణితి అంటారు (Maliganant Tumour) ఇక రెండవ రకపు కణితి నిరపాయమైనది. అది ఒక్కచోటనే పుట్టి నెమ్మది నెమ్మదిగా పెరుగుతూ యుండును. నాలుగు వైపులకు ఆక్రమించుకొనదు. వ్రణముగా మారదు. దీనిని నిర్దోషగ్రంథి అని అంటారు.

ఆరోగ్యవంతమైన శరీరమున ఎప్పుడూగూడా కణుతులు రావని గుర్తించుకోవలెను. ఎప్పుడైతే నానా కారణములవల్ల శరీరమునందు దూషితపదార్థము చేరుకొనుట, వలన రక్తమునందుగూడా దోషపదార్థముచేరి రక్తము చెడుటవలనే యీ కణుతులు పుట్టుటకు వీలున్నది. కనుక శరీరమునకంతకూ చికిత్స యొనర్చి శరీరమును రోగపదార్థరహిత మొనర్చినప్పుడే నాడీ తంతువులు క్రొత్తవి సృష్టింపబడును. స్తనమునందె కణుతులు పూర్తిగా నశించిపోవును.

అందులకుగాను ప్రకృతి చికిత్సాపద్ధతులను నియమానుసారముగా పొట్టకు తడికట్లు. వనియు. తేలిక అయిన ఆవిరిస్నానము లేక వేడినీటి పాదస్నానము లేక వంద స్నానము రోజుకు రెండుపర్యాయములు కటిస్నానములు తరువాత కొద్దిసేపటికి చన్నీటిస్నానము, వారమునకు రెండు పర్యాయములు నిండి తడికట్లు, 15 రోజులకొక పర్యాయము 15 ని॥ నుండి 20 ని॥ వరకు శరీరమునకంతకు నీటిఆవిరి పట్టుట. నిమ్మనీరు త్రాగుట శుద్ధమైన యంబ నీటిని ధారాళముగా త్రాగుచూ ఆరంభమునుండి చికిత్స చేయుచు శరీరమును రోగరహితము చేయవలెను. నిండు తడికట్టు కట్టినప్పుడు స్తనముపైన అదనముగా తడిపొత్తి నుంచవలెను. నిండు ఆవిరి పట్టునప్పుడు స్తనముపై ఎక్కువ ముడతలుగల తడిపొత్తిని నుంచవలెను.

విటమిన్లు లేక ప్రాణాణువులు

మూలము :
డా॥ R. M. సోమసుందరం



అనువాదము ;
శ్రీ C V. శ్యామలరావు. B-Com

ఆహార నేరములు

రంగు పై దురభిమానముచే మనము అనేక ప్రాణాణువులను, ఖనిజములను త్యాగము చేయుచుందుము. గోధుమల పొట్టును, బీజములను జల్లించెదము. బియ్యంలోని ప్రాణాణువులను ఖనిజములను మరలోపోసి మెఱుగుపెట్టెదము. బెల్లమును తెలుపు చేయుటకై ఈ విలువైన పదార్థముల నన్నిటినీ దానినుండి కొట్టివేయుదుము ఇవన్నీకూడా ఆహారనేరములు. మన ఆహార పదార్థముల నన్నిటిని వాటి సంపూర్ణస్థితిలో తినవలెను. వాటిలోని విలువైన పదార్థములను త్రోసివేయరాదు. అన్ని ధాన్యములలోనూ, బియ్యమునకు తక్కువ పోషణ నిలువకలదు. మరలో పోయుటచేతను, మెఱుగు పెట్టుటచేతను, అమితముగా కడుగుటచేతను, అది పచనము చేయబడిన నీటిని పారబోయుటచేతను అది మరింత చెడ్డదిగా చేయబడును. మెకారిసన్ ప్రయోగములో బెంగాలీ, మద్రాసు మూషికములటువంటి విపరీతమైన ఫలితముల నిచ్చెననిన ఆశ్చర్యపడనవసరంలేదు. మదరాసు, బెంగాల్ స్నేహితులు ఆహార శాస్త్రవైద్యుల బెదిరింపులను లక్ష్యపెటకపోవచ్చును. కాని మూషికముల ప్రయోగము వారిని కూర్చుండజేసి ఆలోచించునటుల చేయును. వారు క్రమక్రమముగా బియ్యమునుండి, గోధుమ, జొన్నలకు మార్చుటత్యవసరము. బియ్యం చేతితో దంపబడవలెను. చేతితో దంపుటనే ఈ కళయొక్క పునరుద్ధానము సాధ్యము కానియెడల అర్థపక్వము చేయబడిన మరబియ్యము నుపయోగించుట స్వల్ప అపకారమును మాత్రమే (అర్థపక్వము చేయుటలో స్వల్పమైన ప్రాణాణువులు ఖనిజములు ఉంచబడును) గలుగజేయును. కనుక బియ్యముపచనముచేయుటలో నీటిని అతి కనీసానికి ఉపయోగించి దానిని భోజనముల మధ్య, కాని లేక ఆహారము గట్టిదిగా చేయబడిన తదుపరి భోజనములో నొక భాగముగా తీసుకొనవలెను.

పచనము చేయుటలో వంటసోడా కాని సోడా బైకార్బ (Soda Bicarb) ల ఉపయోగము ఆహారములోని ప్రాణాణువులను దొంగిలించునటుల కనుగొనబడినది. నిల్వ యుంచబడిన సంరక్షించబడిన ఆహారపదార్థములన్నీ ప్రాణాణువులు లేని నిర్జీవపదార్థములు - అందుచేత అవి సంపూర్ణముగా నిషేధింపబడవలెను. మొలకెత్తుచున్న గింజలు, పప్పుధాన్యము వీటి ప్రాణాణువుల విలువను అమితముగా వృద్ధిచేయునవి.

పచ్చి, తాజా, సంపూర్ణము

ఆహారమునుగురించి సరియైన జ్ఞానాన్ని పొందవలెననిన మనం "పచ్చి, తాజా సంపూర్ణము" అనే మూడు పదములను మాత్రమే జ్ఞప్తి యుంచుకొనవలెను. హుంజాల (Hunzas) ఆరోగ్యపు రహస్యము ఈ మూడింటిలో నున్నది. నూటికి నూరుపాళ్ళు (100%) ఆరోగ్యమును భీమాచేయుటకు ఇది చక్కని మార్గము. మెకారిసన్ మాటలలో, మనము ప్రకృతిలోని చెడిపని పదార్థములతో నుండునటుల మన ఆహారమును నిర్ణయించుటకు ఆలోచించవలెను ఆహారపదార్థములు వాటి సంపూర్ణస్థితిలో నున్నప్పుడుమాత్రమే చెఱచబడలేదు. ఆహారపదార్థములు తాజాగాను పచ్చిగా నున్నప్పుడు మాత్రమే చెరచబడలేవు తాజా, పచ్చి సంపూర్ణములను ఎల్లప్పుడూ జ్ఞప్తి నుంచుకొనండి. ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము సామర్థ్యము, ఆనందము మరియు దీర్ఘాయువు "తాజా, పచ్చి సంపూర్ణము" అనెడి సూత్రమైకత్వములో అంతర్హితమై యున్నవి.

యోగాసనాల ప్రభావము!

శ్రీ చిట్టూరి రామారావుగారి స్వీయానుభవాలు

నేను గాంధీనగరం, విజయవాడ వాస్తవ్యుడను. వయస్సు 40 సం॥లు. నాకు షుమారు 3 సం॥ల నుండి అరచేతులు, ముఖమంతయు కరిమేహమేర్పడి. శరీరము బలహీనత జెంది, చూపులకు అందవికారముగా నుంటిని. నాలో నాకే ఈ లోకమునకు దూరమై పోవుదునని. వీటి నివారణకై ప్రముఖ వైద్యులకడ చూపి, పెక్కు ఇంజక్షన్లు మందులు సేవించి, చిట్టచివరకు నిరుత్సాహముతో జీవితముపై ఆశవదలితిని, నా అదృష్టవశాత్తు నామిత్రుడు శ్రీ సిరిపురపు ఆంజనేయులుగారు 'యోగాసనము' లభ్యసించిన చక్కని ఆరోగ్యము చేకూరగలదని సలహానిచ్చిరి. పటమటలంక (విజయవాడ) ప్రకృతి చికిత్సాలయమున చికిత్సబొంది, సంపూర్ణారోగ్యము బడసిన మరొక మిత్రుడు నన్నుగూడ అచ్చటికేవెళ్ళి, ఆశ్రమాధిపతులైన డా॥ సీతారామావధూతగారి సలహా తీసుకొని, చికిత్సాలయ ఫిజికల్ డైరెక్టరు డా॥ ఎ. పి. రంగాగారితో సంప్రదించిన, వివిధ యోగాసన, సూర్యనమస్కార, షట్క్రియ విధానములు బోధించగలరని చెప్పిరి.

వారి సలహా ననుసరించి పటమటలంక ఆశ్రమమునకు వెళ్లుచు నిత్యము ఉదయము 6 గం॥లకు వివిధ యోగాసన సూర్య నమస్కారములు శ్రీ రంగాగారి శిక్షణతో ప్రారంభించి, చేయ మొదలిడితిని. సాయంత్రపువేళ వివిధ కండర వ్యాయామములు చేయుచుంటిని. శక్తి ననుసరించి క్రమేపి వృద్ధిజేస్తూ, ఆహార నియములను గూడ పాటించుచు. అపక్వాహారము మీదనే 20 దినములు గడచునప్పటికి, నాలో నూత్నవికాసము పొడ చూపినది. ఉదయము పాలు, లేక మజ్జిగ, పండ్లు మధ్యాహ్నము ఆకు. కాయగూరల భోజనము, రాత్రి గోధుమరొట్టె. పాలతో తృప్తికరముగా గడపెడివాడను. మాసము పూర్తియగుసరికి నాకు దృఢత్వమేర్పడి. శక్తి జనించినది ముఖ లావణ్యము, అరచేతులలో చక్కని మార్పు కనబడినది. నాయారోగ్యము దుర్బలమగుసరికి నడువ ఒక్క ఫర్లాంగైనను శక్తిలేక యుండెను ఇప్పుడు ఎంతదూరము నడువపలెనన్నను చక్కని యుత్సాహము తగినశక్తియున్నది

కాన సోదర సోదరీ లందరు నాగరికతా వ్యామోహమునందు చిక్కుకొని కృత్రిమాహారములచేతను విషప్రదములగు మందులచేతను శరీరములను గుల్ల చేసుకొనక సర్వదా ప్రకృతిమాత ప్రసాదాన్నే స్వీకరించి ఆరోగ్యానందనమైన జీవితాన్ని హాయిగా గడుపు కొందురుగాక యని మనవి చేయుచున్నాము.

"ప్రకృతిమాత" శాశ్వత పోషకులు రు. 116.00 లు

శ్రీ పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లు	దొడ్డపరప్పాడు	శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావు	విజయవాడ
శ్రీ పాలడుగు రామగోపాలరావు	చినఓగిరాల	శ్రీ మారం గోపాలరావు	నవాబుపేట
శ్రీ కొల్లా వెంకట సుబ్బారావు	వినుకొండ	శ్రీ తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావు	చింతలపూడి
శ్రీ దారా కృష్ణారావు	బందరు	శ్రీ నేలపల్లి వెంకటప్పయ్య	చినమోదుగపల్లి
శ్రీ వేమూరి చిన్నయ్యరావు, B. A.. B. L..	బందరు	శ్రీ కపలవాయి సత్యనారాయణశ్రేష్ఠి	విజయవాడ
శ్రీ పూనూరి నాగభూషణరెడ్డి	మహేశ్వరపురం	శ్రీ ఠాకూర్ గిరిధర్‌సింగు	వరంగల్
శ్రీ కొంకిమళ్ళ విశ్వనాధం శ్రేష్ఠి	విజయవాడ	రావుబహదూరు శ్రీ బాబురావు, M. A., B. L..	బందరు
శ్రీ పహిల్వాన్ కందస్వామి	ఒంగోలు		

శరీరమున కంతకు చికిత్స చేస్తూగూడా దైశికముగా Local treatment) చికిత్సలు చేస్తే వ్యాధి త్వరగా నివారణ అగును. అందులకుగాని ఆకరోత్తిపైన రోజుకు రెండు పర్యాయములు వేకి చల్లని ప్రయోగములు, చేసి దాని పైన యట్టి (వండు)గాని లేక మట్టి పట్టీగాని (తడిగుడ్డలో ముంచిన తడిబంధ్రు యట్టి కనీసము అరగంట మొదలు 1 గంటవరకు నుంచవలెను. కాని ఆమట్టి పట్టివేసిన కాల ములో ఆ గంటకాలములో వేడి ఎక్కిన యెడల ఆమట్టిని మార్చి మరల క్రొత్తదానిని వేయవలెను. శరీరమున కంతకు చికిత్స చేస్తూ కణితికి ఒక్కమట్టి వేయుచున్నను ఎంత కఠినమైన కణితి అయినను తప్పక నయమగును. (Nature end Educational Association the health and Nature nature Hand book P-58)

రోగియొక్క పొత్తికడుపుమీద రోజుకు రెండు పర్యాయ ములు నేరుగా మట్టిపట్టీలు (Direct application of mad) $\frac{1}{2}$ గంట నుండి 45 ని॥ లుంచుట చాలా మంచిది.

వ్యాధి పీడిత స్తనమును ఒక రుమాలుతోచుట్టి. యిబ్బంది లేని విధంగా కంఠమునకు పైకి ఎత్తి పట్టినట్లు కట్టుట గూడా చాలా మంచిది.

రోగికి సాధ్యమైనంతవరకు, పండ్లు, పండ్లరసము లేత వైనట్టివి అయిన కూరగాయలను పచ్చివిగాగాని ఉడికించి గాని యివ్వవలెను. పలుచని మజ్జిగ (వెన్న తీసినది) గాని లేక నీటిలో కలుపుకొని ఒకటి రెండు చెంచాల తేనెగాని తీసుకొనవలెను. ఈ వ్యాధియందు శక్త్యానుసారము ఉప వాసము చాలా మేలుచేయును. అయితే అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యుడులేని యుపవాసచికిత్స శ్రేయస్కరము కాదు.

రోగికి మత్స్యమాంసములు, కాఫీ టీలు. యివ్వ గూడదు. మిర్చి, మసాలాలు, తెల్లని మైదా. గోధుమ పిండితో తయారైన పదార్థములను, మిల్లులో ఆడించు తెల్లగా చేసిన బియ్యమును వాడగూడదు. వీటిని పూర్తిగా వర్జించుట మంచిది *

(9 వ పేజీ తరువాయి)

ఈ సిద్ధాంతమునకు నిదర్శనము లున్నవి దుర్గుణములు గల వంశములందును, సద్గుణములు, కళాభినివేశము గల వంశములందును కూడ ఈ సిద్ధాంత సత్యము పరిశీలింప బడినది. ప్రఖ్యాత సంగీత గాయకవంశమగు 'బాక్' వంశ స్థులు తమలోతాము వివాహము చేసికొనుటవలననే వారల యందు గానకళలో సుప్రసిద్ధులు జన్మించియున్నారు. అటు లనే ఆంధ్రదేశమందు ప్రఖ్యాతి చెందిన కూచిపూడి భాగవ తులు (నాట్యము చేసెడివారు) తమలోతాము వివాహములు చేసికొందురు. ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞుడు 'ఛార్లెస్ డార్విన్' 'ఎమ్మా వెడ్జ్‌వుడ్' అను తన మేనమామ కొమార్తను వివాహమాడుట వలన వారికి ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలు నల్గురు జన్మించినారు.

వంశమునందు దుర్గుణములు, అనారోగ్యము కలవారలు జన్మించెదరను సిద్ధాంతమునకు నిదర్శనముగ 'జ్యూక్స్' వంశమువారిని ఉదాహరింపవచ్చును. న్యూయార్కు స్టేట్ లోని వీరును పెన్సిల్వేనియా రాష్ట్రిమందలి డాక్స్‌వంశము వారును వివాహసంబంధము లేర్పరచుకొనుటవలన రాక్షసు లనదగు హంతకులు జన్మించియున్నారు స్పానిష్ రాజైన డాన్ కార్లోస్ తన ప్రేమను తిరస్కరించిన యువతిని సజీ వముగ దగ్ధము చేయించినాడు. ఈతని తల్లిదండ్రులు వారి తల్లిదండ్రులుకూడ మేనమామల సంతానమును వివాహమాడినవారలే కాని వారెల్లరు దుశ్శీలురు, నరముల బలహీనత, అనారో గ్యము కలవారగుట చేత ఇట్టి ఫలితములు కల్గినవి.

మేనమామ కూతుండ్రను గాని, కుమారులను గాని ప్రేమించి వివాహము చేసికొనవలెనన్న, అట్టివారల పూర్వ చరిత్ర ముఖ్యముగ పరిగణింపవలెయును గొప్ప మేధా సంపన్నులు పుట్టవలెనను జన్మించెడి అవకాశములు మేన మామల సంతతి చేసికొనుటవలన కల్గుచున్నవి జాగ్రత్తగ పరిశీలింపక చేసికొన్నచో ఇందులకు విరుద్ధముగాకూడ సంభ వింపవచ్చును. ఈ వివాహములందు చేసికొనబోవు వంశ ములో సద్గుణసంపన్నులు, కళాకారులు ఉన్నచో తప్పక చేసికొనవచ్చును.

ఎట్టివారిని వివాహము చేసికొనవలెనన్న విషయము రాబోవు సంచికయందు ప్రకటింపబడును.

ప్రకృతి వైద్యము - ఆధ్యాత్మిక జీవనము

మూలం:
అవతార్ శివానంద



అనువాదం:
"శివానంద పాదాసేవక్"
స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి

ప్రకృతి వైద్యరీత్యా శరీరములో గల దోషములు తొలగించు ప్రాకృతిక పద్ధతి చే రోగము తన ఆంతరంగిక (మానసిక) దుర్బలతనుండి కడిగివేయబడునటుల బాధ మానవునికి వచ్చునని వేదాంతము నుడువును.

మీరు వ్యాధులనుండి దూరముగ పరుగెత్తజాలరు. మీరు వాటి ననుభవింపవలెను; కాని శరీరమును పరిశుభ్రమొన ర్చుటలో ప్రకృతికి సహాయ్యమొనర్చు ఉపవాసమువంటి కొన్ని నియమముల పాటింపవలెను. అదేతీరున భగవంతుని నుండి బలమును ప్రార్థన, ధ్యానము, జపము మొదలగు వానిమూలాన పొందుచు సరియగు సత్తా (భావన్) లో బాధను మీరెదుర్కొనవలెను.

పరిశుభ్రపరచు క్రియావిధానమయి నప్పుడు రోగస్థితి పోవును. అటులనేగూడ నా యుద్దేశ్యము వినియోగమైనపుడు (జరుపబడినపుడు) బాధపడు స్థితి మానవునిని వద లును. మానవుడాప్రత్యేక దుర్బలతనుండి తొలగును.

జబ్బును (వ్యాధిని) గూర్చి మీరు భయపడి దానిని మందుతో (విదేశీయ చికిత్సవంటి) నణగ ద్రొక్కిన మీరు ముప్పును (చెడుగును) మాత్రమే జాగు చేయుచున్నారు. అనంతరమున మీరెక్కువగ బాధపడవలసి యుండును. అదేవిధముగ పోయిట లేదా ఇతరోపాయములచే బాధను తప్పించుకొనిన మీరధికబాధ నందవలసి వచ్చును

ప్రతి యస్వస్థత తదుపరి ప్రాకృతిక నియముల ననుసరించి సక్రమముగ చికిత్స జరుపబడుచో వ్యాధిగ్రస్తుడు బలవత్తరుడగును (అనగా నధిక బలవంతుడగును) ఉచిత క్రమమున ననుభవింపబడిన ప్రతిబాధానంతరము (మానవ) వ్యక్తి భగవంతుని దరికి ముందు కభివృద్ధి నందును.

కాన రోగములను, బాధలను భగవంతుని ప్రసాదముగ, వలయు ముప్పులుగ, ననివార్యమగు వస్తువులుగ నంగీకరింపుడు. మీరు చేయగలిగినదంతయు తగురీతి వాటి నెదుర్కొనుటయే భవిష్యద్వ్యాధులు, బాధలు నారోగ్య (ప్రకృతి) నియమముల, నైతిక ప్రవర్తన (ధర్మము)ల కంటిపెట్టుకొని యుండుటవేత తప్పింపబడనగును. మీయొక్క పుష్టి (Vitality) పుష్కలముగ నుండుచో ననగా మీదేహము రోగక్రిముల (Disease - gemrs) నాకరించు దోషము కలిగి యుండనిచో మీరు జబ్బుపడరు. అటులనే మీమనస్సు గూడ పవిత్రము, దృఢతరమునగుచో మీ పరిసరములు మిమ్ము మార్పు చెందింపలేవు. దివ్యజీవనము జీవించుట మూలమున మానసిక, శారీరక బలము, పవిత్రత నిర్మించుకొనుడు. అప్పుడు మీరు తగని పరిస్థితులలో వసించునప్పటికిని మీరారోగ్యము, శాంత్యానందములగల్గి యుందురు.

జయహో శివానంద్!

ఉచిత వ్యాయామ శిక్షణ



మశూచి టీకాలే మృత్యువులు

(జూన్ Life Natural నుంచి గ్రహించబడినవి)

శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి B. A, L. T, N. D.

తంజావూరు సమీపమున నున్న ఒక పల్లెటూరి నివాసి, ఎ సాంబశివమ్ పిళ్లెగారు, తమిళభాషలో ప్రచురించిన, కరపత్రములలోని, దారుణవార్తలు:-

మొదటి కరపత్రము:-

1 తంజావూరు కోట సమీపమున, మేలక్కార సందులో, అంబుజమ్మాళ్ యొక్క శిశువు, శింగరదాసుకు టీకాలు వేసినారు, వెంటనే, విరేచనములు, వాంతులు, ప్రారంభించి, 11 రోజులలో ఆ శిశువు గతించెను.

2. ఆయూరిలోనే, అన్నాపిళ్లె సందులో, కేశవఅయ్యంగారి పుత్రుడు, రాఘవనుకు, టీకాలు వేయగా, వరుసగా 13 రోజులు జ్వరము తగిలి, ఆ పిల్లవాడు 13 వ రోజున మరణించెను.

3. ఆ యూరిలోనే, పడమటి వీధిలో పకీరుసామిపిళ్లెగారి మగశిశువునకు టీకాలు వేయగా, కన్వల్షన్సు వచ్చి, 11వ, రోజున గతించెను.

4. ఆ యూరిలోనే, నాయనక్కార వీధిలో పద్మనాభ రాజుగారి కొడుకు, గోపాలనుకు, టీకాలు వేయగా, ఈ పై కారణముచేతనే, మూడవ నాడు గతించెను.

5. తంజావూరు సమీపమున, వన్నతంగ రైలో, శ్రీనివాసయ్యంగారి,. మనుమనికి, టీకాలు వేయగా, ఒక మాసమైనా గడవకుండనే, కన్వల్షన్సువలన మరణించెను.

6 తంజావూరులో, తూర్పుగుమ్మము దగ్గర పావత్తి వీధిలో, సుందరం పిళ్ళగారి, మనుమడు రాజేంద్రనుకు టీకాలువేయగా, కామెర్లజబ్బు ప్రవేశించి, ఒక మాసములో ఆపిల్లవాడు గతించెను.

7. ఆ యూరిలోనే. పడమటివీధిలో బాలబాసందులో, దేవరయను, సరస్వతీబాయమ్మగారి 'శిశువు' టీకాలువేయగా దగ్గుపుట్టి ఒక మాసములో మరణించెను.

8. ఆలంగుడిలో, తపస్సువలన కలిగిన వీరయ్య పిళ్ళగారి ఏకైక పుత్రుడు, టీకాలువేసిన వెంటనే, ఒడలు ఉబ్బి లోపలి అవయవములు పాడయి ఒక మాసములోగతించెను.

9. తంజావూరు జిల్లాలో పన్నైయూరులో, కాశీయ పెరుమాల్‌గారి కుమార్తె టీకాలువేసిన, మాసములోనే, కడుపులో మంటవచ్చి మరణించెను.

10. ఆ జిల్లాలోనే, మేలప్పన వాసాల్ తూర్పువీధిలో, పక్కిరిగారి శిశువు మునియాండికి టీకాలువేసిన వెంటనే మశూచికము తగిలి, 21 వ రోజున గతించెను.

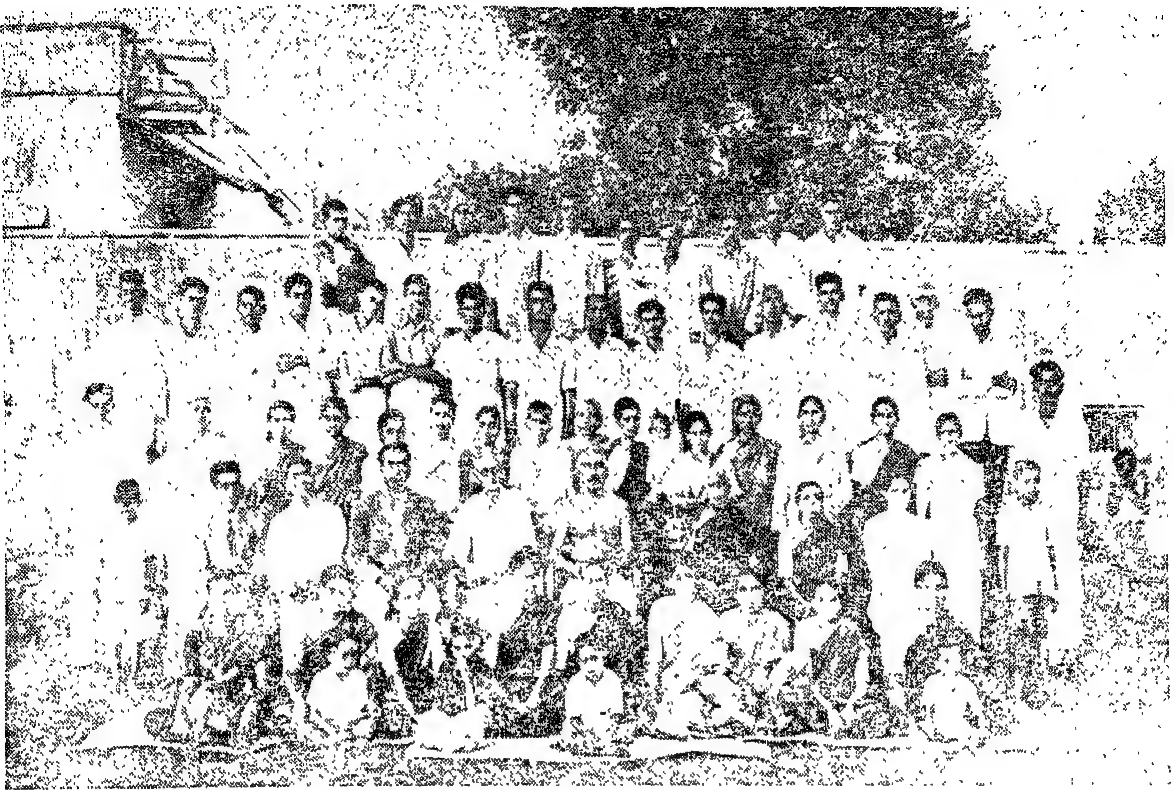
11. ఆ జిల్లాలోనే. మారియమ్మన్ కోవిల్ అను గ్రామములో, రుద్రావతి పిళ్ళగారి కూతురు మాయదాంబాల్, టీకాలువేసిన వెంటనే జబ్బుపడి మాసము తిరగకుండగనే, గతించెను

12. ఆ జిల్లాలోనే, తిరువయ్యారులో రామస్వామి మొదలియారుగారి మగశిశువులు టీకాలు వేసినవెంటనే జ్వరము తగిలి 8 రోజులలో మరణించినారు.

13. ఆ జిల్లాలోనే, తిరువయ్యారులో, హరి హర అయ్యర్‌గారి, ముగ్గురు కుమార్తెలు, టీకాలు వేసిన వెంటనే జ్వరము తగలగా, ఇరువదిరోజులు తిరగకుండగనే, గతించినారు.

రెండవ కరపత్రం:-

1. తంజావూరులో వెన్నాట్టుంకరై, అనే పూర్లో, మిరాశీదారు సుబ్రహ్మణ్య అయ్యరుగారు పెంచిన 1-1/2 సంవత్సరముల ఆడశిశువునకు, 1926 ఏప్రిల్ మాసములో, టీకాలు వేసినారు. ఆ సంవత్సరం జూలైలో గతించినది. టీకాలు వేసిన తర్వాత, తీవ్రమగు జ్వరం వచ్చినది. పైత్యకోశము ఉబ్బినది. నారాయణస్వామి పిళ్లెగారు నాలుగు మాసాలు చికిత్స చేసినారు. గతించుటకు ముందు. ఆ పిల్ల



అవధూత ప్రకృతి చికిత్సాలయములో చికిత్స పొందుచున్న రోగులు (అక్టోబరు 1953) డాక్టర్లు రెండవ వరుసలో కూర్చున్నారు. (పటమటలంక)

యమబాధ పడినది

2. ఈ పైవూళ్ళోనే, ప్రోసిక్యూటింగు ఇన్సపెక్టరు గారగు శ్రీనివాస అయ్యంగారి కూతురు బిడ్డ. రంగన్ అను పిల్లవాడు, టీకాల అనంతరం, జ్వరము, కన్వల్షన్సువలన బాధపడి మరణించెను

3. తంజావూరు సెయింటు పీటర్సు హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయుడు వెంకట్రామయ్యర్‌గారు పెంచిన 1-1/2 సంవత్సరముల యీడుగల ఆడపిల్లకు 1926, మార్చి నెలలో టీకాలు వేసినారు. ఆ తర్వాత. ఒకమాసం, మూర్ఛవలన బాధపడినది. బ్రతుకుట దుర్లభమనుకొన్నారు. 6-2-1927. నాటికి కొంచెము స్వస్థత చెందినది. ఈ పిల్ల జబ్బునకు, టీకాలే, కారణమని, డాక్టరు చంద్రాగారు, స్పష్టముగా. చెప్పినారు

4. తంజావూరు జిల్లాలో, కళ్యాణపురం దగ్గర చిన్న కండియూర్‌లో, వ్యవసాయకులు. రాధాకృష్ణ కీదారిగారు పెంచిన 1-1/2 సంవత్సరముల వయస్సుగల రంగనాయకి అను ఆడశిశువు, టీకాలు వేసినవెంటనే, జిగటతోకూడిన రక్త విరేచనములతో బాధపడి, 20రోజులైన తిరగకుండనే గతించినది.

5 తిరుచునాపల్లి జిల్లాలో. తిరువనైక్కావాల్ అను వూళ్ళో కె. కల్యాణసుందరమూర్తిగారు పెంచిన. మగ పిల్లవానికి ఏడు ఏళ్ళు దాటకుండగ, టీకాలు వేసినారు. చంకలో ఒక కురుపు బయలుదేరినది. భుజము వంగినది, దానివలన ఛాతీ వంకరై పోయినది.

6. తంజావూరు జిల్లాలో. తిరువయ్యారులో నున్న స్టాంపువెండరు హరిహరయ్యరుగారు ఇట్లు చెప్పినారు. ముగ్గురు ఆడశిశువులు కలిగినారు వీరందరుకూడ టీకాలు వేసిన 15, 20 రోజులలో, జ్వరముతో బాధపడి గతించినారు. ఇప్పుడు $1\frac{3}{4}$ సంవత్సరములుగల. మగశిశువును టీకాలు వేయించకుండ జాగ్రత్తగా కాపాడుచున్నాను.

7. తంజావూరులో తూర్పుగేటువద్ద పాంబట్టి వీధి, 384 నెం॥ గల ఇంట్లో, సోమసుందరం పిళ్ళగారు పెంచిన ఒక సంవత్సరం వయస్సుగల రాజేంద్రను అను కుఱ్ఱవానికి 1927 జనవరిలో టీకాలు వేసినారు. 1927 ఫిబ్రవరి 28 వ తేదీని గతించినాడు. టీకాలు వేసిన తేదీనుంచి, జ్వరముతో బాధపడినాడు. కామెర్ల రోగము వచ్చినది. కాళ్లు చేతులు వాచినవి వైద్యము చేయించినను బ్రతుకలేదు.

విటమిన్లు లేక ప్రాణాణువులు

మూలము :
డా॥ R. M. సోమసుందరం



అనువాదము ;
శ్రీ C V. శ్యామలరావు. B-Com

ఆహార నేరములు

రంగు పై దురభిమానముచే మనము అనేక ప్రాణాణువులను. ఖనిజములను త్యాగము చేయుచున్నాము. గోధుమల పొట్టును, బీజములను జల్లించెదము. బియ్యంలోని ప్రాణాణువులను ఖనిజములను మరలో పోసి మెఱుగుపెట్టెదము. బెల్లమును తెలుపు చేయుటకై ఈ విలువైన పదార్థముల నన్నిటినీ దానినుండి కొట్టివేయుదుము ఇవన్నీకూడా ఆహారనేరములు. మన ఆహార పదార్థముల నన్నిటిని వాటి సంపూర్ణస్థితిలో తినవలెను. వాటిలోని విలువైన పదార్థములను త్రోసివేయరాదు. అన్ని ధాన్యములలోనూ, బియ్యమునకు తక్కువ పోషణ విలువకలదు. మరలో పోయుటచేతను. మెఱుగు పెట్టుటచేతను, అమితముగా కడుగుటచేతను, అది పచనము చేయబడిన నీటిని పారబోయుటచేతను అది మరింత చెడ్డదిగా చేయబడును. మెకారిసన్ ప్రయోగములో బెంగాలీ, మద్రాసు మూషికములటువంటి విపరీతమైన ఫలితముల నిచ్చెననిన ఆశ్చర్యపడనవసరంలేదు. మదరాసు, బెంగాల్ స్నేహితులు ఆహార శాస్త్రవైద్యుల బెదిరింపులను లక్ష్యపెటకపోవచ్చును. కాని మూషికముల ప్రయోగము వారిని కూర్చుండజేసి ఆలోచించునటుల చేయును. వారు క్రమక్రమముగా బియ్యమునుండి. గోధుమ, జొన్నలకు మార్చుటత్యవసరము. బియ్యం చేతితో దంపబడవలెను. చేతితో దంపుటనే ఈ కళయొక్క పునరుద్ధానము సాధ్యము కానియెడల అర్ధపక్వము చేయబడిన మరబియ్యము నుపయోగించుట స్వల్ప అపకారమును మాత్రమే (అర్థపక్వము చేయుటలో స్వల్పమైన ప్రాణాణువులు ఖనిజములు ఉంచబడును) గలుగజేయును. కనుక బియ్యముపచనముచేయుటలో నీటిని అతి కనీసానికి ఉపయోగించి దానిని భోజనముల మధ్య. కాని లేక ఆహారము గట్టిదిగా చేయబడిన తదుపరి భోజనములో నొక భాగముగా తీసుకొనవలెను.

పచనము చేయుటలో వంటసోడా కాని సోడా బైకార్బ (Soda Bicarb) ల ఉపయోగము ఆహారములోని ప్రాణాణువులను దొంగిలించునటుల కనుగొనబడినది. నిల్వయుంచబడిన సంరక్షించబడిన ఆహారపదార్థములన్నీ ప్రాణాణువులు లేని నిర్జీవపదార్థములు - అందుచేత అవి సంపూర్ణముగా నిషేధింపబడవలెను. మొలకెత్తుచున్న గింజలు. పప్పుధాన్యము వీటి ప్రాణాణువుల విలువను అమితముగా వృద్ధిచేయునవి.

పచ్చి, తాజా, సంపూర్ణము

ఆహారమునుగురించి సరియైన జ్ఞానాన్ని పొందవలెననిన మనం "పచ్చి, తాజా సంపూర్ణము" అనే మూడు పదములను మాత్రమే జ్ఞప్తి యుంచుకొనవలెను. హుంజాల (Hunzas) ఆరోగ్యపు రహస్యము ఈ మూడింటిలో నున్నది. నూటికి నూరుపాళ్ళ (100%) ఆరోగ్యమును భీమాచేయుటకు ఇది చక్కని మార్గము. మెకారిసన్ మాటలలో. మనము ప్రకృతిలోని చెడిపని పదార్థములతో నుండునటుల మన ఆహారమును నిర్ణయించుటకు ఆలోచించవలెను ఆహారపదార్థములు వాటి సంపూర్ణస్థితిలో నున్నపుడుమాత్రమే చెఱచబడలేదు. ఆహారపదార్థములు తాజాగాను పచ్చిగా నున్నప్పుడు మాత్రమే జెరచబడలేవు తాజా, పచ్చి సంపూర్ణములను ఎల్లప్పుడూ జ్ఞప్తి నుంచుకొనండి. ఆరోగ్యము. ఉత్సాహము సామర్థ్యము, ఆనందము మరియు దీర్ఘాయువు "తాజా, పచ్చి సంపూర్ణము" అనెడి ఈ త్రయైకత్వములో అంతర్హితమై యున్నవి.

యోగాసనాల ప్రభావము!

శ్రీ చిట్టూరి రామారావుగారి స్వీయానుభవాలు

నేను గాంధీనగరం, విజయవాడ వాస్తవ్యుడను. వయస్సు 40 సం॥లు. నాకు షుమారు 3 సం॥ల నుండి అరచేతులు, ముఖమంతయు కరిమేహమేర్పడి. శరీరము బలహీనత జెంది, చూపులకు అందవికారముగా నుంటిని. నాలో నాకే ఈ లోకమునకు దూరమై పోవుదునని. వీటి నివారణకై ప్రముఖ వైద్యులకడ చూపి, పెక్కు ఇంజక్షన్లు మందులు సేవించి, చిట్టచివరకు నిరుత్సాహముతో జీవితముపై ఆశవదలితిని. నా అదృష్టవశాత్తు నామిత్రుడు శ్రీ సిరిపురపు ఆంజనేయులుగారు 'యోగాసనము' లభ్యసించిన చక్కని ఆరోగ్యము చేకూరగలదని సలహానిచ్చిరి. పటమటలంక (విజయవాడ) ప్రకృతి చికిత్సాలయమున చికిత్సబొంది, సంపూర్ణారోగ్యము బడసిన మరొక మిత్రుడు నన్నుగూడ అచ్చటికేవెళ్ళి, ఆశ్రమాధిపతులైన డా॥ సీతారామావధూతగారి సలహా తీసుకొని, చికిత్సాలయ ఫిజికల్ డైరెక్టరు డా॥ ఎ పి. రంగాగారితో సంప్రదించిన, వివిధ యోగాసన, సూర్యనమస్కార, షట్క్రియ విధానములు బోధించగలరని చెప్పిరి.

వారి సలహానుసరించి పటమటలంక ఆశ్రమమునకు వెళ్లుచు నిత్యము ఉదయము 6 గం॥లకు వివిధ యోగాసన సూర్య నమస్కారములు, శ్రీ రంగాగారి శిక్షణతో ప్రారంభించి, చేయ మొదలిడితిని. సాయంత్రపువేళ వివిధ కండర వ్యాయామములు చేయుచుంటిని. శక్తి ననుసరించి క్రమేపి వృద్ధిజేస్తూ. ఆహార నియములను గూడ పాటించుచు. అపక్వాహారము మీదనే 20 దినములు గడచునప్పటికి, నాలో నూత్నవికాసము పొడ చూపినది. ఉదయము పాలు, లేక మజ్జిగ, పండ్లు మధ్యాహ్నము అను. కాయగూరల భోజనము, రాత్రి గోధుమరొట్టె. పాలతో తృప్తికరముగా గడపెడివాడను. మాసము పూర్తియగుసరికి నాకు దృఢత్వమేర్పడి, శక్తి జనించినది ముఖ లావణ్యము, అరచేతులలో చక్కని మార్పు కనబడినది. నాయారోగ్యము దుర్బలమగుసరికి నడువ ఒక్క ఫర్లాంగైనను శక్తిలేక యుండెను ఇప్పుడు ఎంతదూరము నడువవలెనన్నను చక్కని యుత్సాహము తగినశక్తియున్నది

కాన సోదర సోదరీ లందరు నాగరికతా వ్యామోహమునందు చిక్కుకొని కృత్రిమాహారములచేతను విషప్రవములగు మందులచేతను శరీరములను గుల్లచేసుకొనక సర్వదా ప్రకృతిమాత ప్రసాదాన్నే స్వీకరించి ఆరోగ్యానందనమైన జీవితాన్ని హాయిగా గడుపు కొందురుగాక యని మనవి చేయుచున్నాము.

"ప్రకృతిమాత" శాశ్వత పోషకులు రు. 116.00 లు

శ్రీ పాటిబండ్ల వెంకటేశ్వర్లు	దొడ్డవరప్పాడు	శ్రీ నందిపాటి వెంకట నరసింహారావు	విజయవాడ
శ్రీ పాలడుగు రామగోపాలరావు	చినఓగిరాల	శ్రీ మారం గోపాలరావు	నవాబుపేట
శ్రీ కొల్లా వెంకట సుబ్బారావు	వినుకొండ	శ్రీ తుమ్మెపల్లి వెంకటేశ్వరరావు	చింతలపూడి
శ్రీ దారా కృష్ణారావు	బందరు	శ్రీ నేలపల్లి వెంకటప్పయ్య	చినమోదుగపల్లి
శ్రీ వేమూరి చిన్నయ్యరావు, B. A., B. L..	బందరు	శ్రీ కపలవాయి సత్యనారాయణశ్రేష్ఠి	విజయవాడ
శ్రీ పూనూరి నాగభూషణరెడ్డి	మహేశ్వరపురం	శ్రీ లాహూర్ గిరిధర్ సింగు	వరంగల్
శ్రీ కొంకిమళ్ళ విశ్వనాధం శ్రేష్ఠి	విజయవాడ	రావుబహదూరు శ్రీ బాబురావు, M. A., B. L..	బందరు
శ్రీ పహిల్వాన్ కందస్వామి	ఒంగోలు		

అవధూత ప్రకృతి చికిత్సాలయము

పటమటలంక (ఫోను : 331) విజయవాడ

★ ★

స్థాపితము : 1928. [illegible]

★






(ఆరోగ్య సదనము)

ఆశ్రమాధిపతి & వ్యవస్థాపకులు : డా॥ శ్రీ సీతారామావధూత, N. D.,

పర్యవేక్షకులు & ప్రధాన వైద్యులు . డా॥ K. W. భైరవమూర్తి. B.A. B.L., N.D., F.T

అసాధ్యమని, ఆశలేదని ప్రముఖ వైద్యులచే నిర్ణీతులుగా విడిచిపెట్టబడినప్పటికి నిరాశ చెందకుడు.

అజీర్ణము, అతిమూత్రము, అతిసారము, ఆస్త్మా, శుక్లనష్టము, నపుంసకత్వము, ఉబ్బస మేహము; కామిలా, నంజు, పక్షవాతము, పిచ్చి, హిస్టీరియా, నరముల బలహీనత, స్త్రీలకు సంక్రమించు సమస్త వ్యాధులు, వివిధ జ్వరములు మొదలుగాగల సకల దీర్ఘవ్యాధులన్నియు మందులు, ఇంజక్షన్లు, ఆపరేషన్ నిమిత్తము లేకుండగనే ప్రకృతి చికిత్సచే గ్యారంటీగా నివారణ చేయబడును

చక్కని వసతి గృహములు : నిర్దుష్ట చికిత్సా విధానము :: అద్భుత ఫలితములు :::

పూర్తి వివరములు (సదన నివేదిక) పలయువారు వెంటనే 32 నయాపైసల తపాలా బిళ్లలు ఉచిత సలహాలు పొందగోరువారు 15 నయాపైసల తపాలా బిళ్లలను పంపుడు.

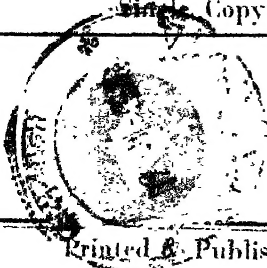
డా॥ అవనిగడ్డ పూర్ణచంద్రరావు. N. D., F. N. F. C.,
'ఆరోగ్య సదన ట్రస్టు' కరస్పాండెంటు, పటమట పోస్టు, కృష్ణాజిల్లా

PRAKRITI MATA
(Naturopathi Telugu Monthly)
Patamata P. O. : : Krishna Dt.,
Annual Subscription :
Rs. 3.50
Single Copy : 31 nP.

SUBSCRIPTION NO ....

To PRAKRITI MATA

Sri



Printed & Published by Sri M. Sitharamavadhuta. Andhra Printers. Vijayawada.